స్వీయభావన - వికాసం

సైకాలజీ ఆఫ్ సెల్ఫ్ కాన్సెప్ట్

పి.వి.కృష్ణారావు, పిహెచ్.డి.



నా మాట

ఒక వ్యక్తి తన గురించి తానేమనుకుంటాడో అది ఆ వ్యక్తి స్వీయభావన (సెల్ఫ్‌కాన్సెప్ట్). ఆ వ్యక్తి సుఖసంతోషాలపై, సమర్థతపై, మానవ సంబంధాలపై స్వీయభావన ప్రభావం చాలా ఉంటుందన్నది ఒక మనోవైజ్ఞానిక సత్యం.

స్వీయభావనని సమగ్రంగా చర్చించిన రచనలు తెలుగులో నాకు తటస్థించ లేదు. ఆ లోటు పూడ్చటానికి తెలుగు పాఠకుల స్వీయ వికాసానికి దోహదం చెయ్యటానికి ఈ పుస్తకం వ్రాశాను. డాన్ ఇ. హమాచెక్ వ్రాసిన ఎన్‌కౌంటర్ విత్ ది సెల్ఫ్ ఇందుకు నాకు ప్రేరణ.అదెంత చక్కటి పుస్తకమంటే చాలా విషయాల్ని యధాతధంగా తెలుగులో నా సొంతమాటల్లో వ్రాయకుండా ఉండలేకపోయాను.

స్వీయభావన, స్వీయగణ్యత (సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్), ఈ రెండూ ఒకటి కాదు. స్వీయభావనలో గణ్యత ఒక అంశం. ఒక వ్యక్తి ఎంతమేరా తన గురించి అనుకూలంగా లేదా ప్రతికూలంగా, ఉన్నతంగా లేదా తక్కువగా భావిస్తాడన్నది సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్. స్వీయ ఆదరణ (సెల్ఫ్ యాక్సెప్టెన్స్), సరైన, అనుకూలమైన, వాస్తవాన్ని విస్మరించని స్వీయ గణ్యత మానసిక ఆరోగ్యానికి, అభివృద్ధికి ఎంతో అవసరం. పిల్లల్ని పెంచేతీరు, పిల్లలతో తల్లిదండ్రులు, అధ్యాపకుల వంటి విశిష్ట వ్యక్తుల ప్రవర్తన స్వీయ భావనని, గణనని నిర్ధారించటంలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి. కాబట్టి ఆ విషయాలకి ఈ పుస్తకంలో ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం జరిగింది. అటుపైన ఒక వ్యక్తి అవగాహన, ప్రమాణాలు, సాధ్యాసాధ్యాలు, సామాజిక సంబంధాలు స్వీయ భావనని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఏ కారణం వల్లనైనా కానివ్వండి సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ కొరవడితే దాన్ని అధిగమించి సరైన భావనని, గణనని అభివృద్ధి చేసుకోవటం ఎలాగో ఈ పుస్తకం వివరిస్తుంది.

అభివృద్ధి చెందుతున్న సమాజంలో మారుతున్న విలువల్లో మనుషులు తమ గురించి తాము ఉచితంగా భావిస్తేనే జీవితాన్ని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోగలుగుతారు. లేకుంటే వారు కృంగిపోతారు. జీవచ్ఛవాల్లా బ్రతుకుతారు.

ఆర్థికస్థితి గతులకంటే పిల్లల పెంపకం, స్వీయ వైఖరులే అందుకు దోహదం చేస్తాయి కాబట్టి ఆ విషయాల గురించిన సమాచారం అందరికీ అవసరం.

పిల్లల పట్ల తిరస్కారం, విచక్షణారహితంగా వారిని దండించటం, కించపరచటం, హేళన చెయ్యటం, ఆంక్షారహితమైన ప్రేమని వారికి ఇవ్వలేకపోవటం ముఖ్యంగా పెద్దల్లో విలువ రాహిత్యం ఇవన్నీ స్వీయ నిర్మాణాన్ని దెబ్బతీస్తాయని కొందరైనా గుర్తిస్తే దానివల్ల ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

ఈ పుస్తకాన్ని తమదైన శ్రేష్టమైన రీతిలో ప్రచురించిన నవసాహితి ప్రకాశరావు గార్కి; ఎప్పటిలాగే సహాయ సహకారాలందించిన శ్రీ నటరాజ్‌కి, డా. శ్రీదేవికి, శ్రీమతి పద్మరాణికి, శ్రీ క్రాంతికార్‌కి నా కృతజ్ఞతలు. త్రిపురాజీకి నా అభినందనలు.

" రాజా" 2-48-2
ప్లాట్ నెం : 65: సెక్షన్ XI
యు.వి.పి. కాలనీ
విశాఖ పట్నం - 17

- పి.వి. కృష్ణారావు

విషయసూచిక

స్వీయ భావన-పరిచయం

మీగురించి మీరేమనుకుంటున్నారు? ఈ ప్రశ్నకి మీరిచ్చే సమాధానానికి మీ జీవన శైలికి, మానసిక ఆరోగ్యానికి, సమర్థతకి చాలా దగ్గిర సంబంధం ఉంది. మీ గురించి మీ కున్న ఇమేజ్‌ని సెల్ఫ్‌కాన్సెప్ట్ (స్వీయ భావన) అని సైకాలజిస్టులు అంటారు.

మనిషి స్వీయచింతన కలిగిన వాడవటం వల్ల జీవితానుభవాల్లో నుంచి తన గురించి తాను ఒక భావన ఏర్పరచుకుంటాడు. తనేమిటో, తన లక్షణాలేమిటో, సమర్థతలేమిటో, బలహీనతలేమిటో, తన విలువ ఏమిటో స్పష్టంగానో, అస్పష్టంగానో ఏర్పరచుకొనే భావనే స్వీయభావన. స్వీయభావన కేవలం బోధన (కాగ్నిషన్) మాత్రమే కాదు, అది ఉద్వేగానుభూతి (ఫీలింగ్) కూడ. మన గురించి సమర్థులము అని అనుకుంటే మన పట్ల మనకుండే ఫీలింగ్‌కి, అసమర్థులము అని అనుకుంటే ఉండే ఫీలింగ్‌కి చాలా తేడా ఉంటుంది కదా? అందువల్ల సంజ్ఞాసంవేదనలతో కూడిన భావనే స్వీయభావన. స్వీయజ్ఞానంతో పాటు తీర్పు, ఉద్వేగాలతో కూడి ఉండే ఈ ఇమేజ్ వ్యక్తి స్వభావాన్ని, అనుభూతిని, ప్రవర్తనని నిర్ధారించటంలో వహించే పాత్ర వారసత్వం, పర్యావరణాలతో సమానం అని కొందరు మనోవైజ్ఞానికులు ప్రతిపాదిస్తున్నారు. పుట్టుకతో వచ్చే లక్షణాలన్నీ - శరీరనిర్మాణం, ధర్మాలు, అవి నిర్ధారించే మానసిక ప్రవృత్తులు - వారసత్వమైతే, పుట్టింది మొదలు ఈ క్షణం వరకు (తల్లి గర్భంలో పడింది మొదలు అనాలి నిజానికి) వ్యక్తి జీవించే పరిసరాలు, అన్నిటితో అందరితో అతని అనుభవాలు పర్యావరణం క్రిందికి వస్తాయి. ఈ రెంటింటి పరస్పర చర్య నుంచే మనిషి అనుభూతి, ప్రవర్తన జనిస్తాయి. అయితే మనిషి స్వీయచింతనాపరుడు కావటం వల్ల పరిసరాలు, పుట్టుకతో వచ్చే లక్షణాల పరస్పర చర్యలో అంటే తన జీవితానుభవాల్లో నుంచి ప్రతి వ్యక్తీ తన గురించి తాను ఏర్పరచుకొనే భావనే ఈ సెల్ఫ్ కాన్సెప్ట్.

సెల్ఫ్‌కాన్సెప్ట్ పై జరిగిన పరిశోధనలు అనేకం. అవన్నీ సూచించేదేమిటంటే స్వీయభావన ప్రభావం లేని అంశం అంటూ మనిషి జీవితంలో లేనేలేదని. ప్రవర్తన, బోధన, ఉద్వేగం ఈ మూడు మనిషి తన గురించి తాను ఎలా భావిస్తాడో, తనపట్ల తాను ఎంత మన్నన, ఆదరణ కలిగి ఉంటాడో అన్న విషయం మీద ఆధారపడి ఉంటాయన్నది శాస్త్రీయ పరిశోధనల్లో కనుగొన్న సత్యం.

నేనెవరిని? నా పయనం ఎచటికి? ఎందుకు?

ఈ మూడు ప్రశ్నలు మిమ్మల్ని మీరు అడగండి. వాటికి మీరిచ్చే సమాధానం మీ సెల్ఫ్ కాన్సెప్ట్‌కి సంబంధించి ఉంటుంది. మీ స్వభావం లక్ష్యాలు, విలువలు, సమర్థతలు, బలహీనతలు, మీ జీవనశైలి వీటన్నిటికీ సంబంధించిన ప్రశ్నలు ఇవి.

మనం మనని, ఇతరులని ఎట్లా చూస్తాము అన్నదానికి ఈ ప్రశ్నలకి మనం ఇచ్చే సమాధానానికి చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉంటుంది. స్వీయజ్ఞానం (సెల్ఫ్‌నాలెడ్జ్) అంటామే దానికి సంబంధించిన ప్రశ్నలు ఇవి. వేదాల్లో, గ్రీకు దర్శనాల్లో నిన్ను నువ్వు తెలుసుకో (నో దై సెల్ఫ్) 'కోహం', 'తత్వమసి' అనే ప్రబోధాలు దీనికి సంబంధించినవే. అయితే తాత్విక, అధి భౌతిక దృష్టితో కాకుండా మనోవైజ్ఞానిక దృష్టితో ఈ విషయాన్ని ఇక్కడ మనం ప్రస్తావిస్తున్నాయి. ఆత్మభావన అన్న మాటకి బదులు స్వీయభావన అన్నమాటని నేను ఈ దృష్టితోనే ఉపయోగించాను. ఆత్మ అనగానే 'స్వ', 'స్వీయ' కంటే, భౌతిక శరీరానికి అతీతమైన, శరీరానంతరం సైతం మనగలిగే మనిషిలోని అంశం అన్న అర్థంలో సాధారణంగా ఉపయోగిస్తాము కదా? అలా కానట్లయితే, ఆత్మ అన్నమాటని 'తన' అన్న అర్థంలో వాడితే ఆత్మజ్ఞానం అన్న మాటా సరిగ్గా సరిపోతుంది.

నేను ఈ పుస్తకంలో ఆత్మ అన్న మాటని 'స్వ', స్వీయ' అనే అర్థంలో మాత్రమే ఉపయోగించాను.

'నేను', 'నా', 'నాది'. ఒక స్త్రీ గాని, పురుషుడు గాని దేన్నయితే తనది అని భావిస్తారో, వేటినుంచయితే తమను విడిగా, వేరుగా అనుకుంటారో అదే స్వీయభావం. అది మన ఆలోచనలు, విలువలు, ఉద్దేశాల సమ్మేళనం. స్వీయత ఒక వ్యక్తి అంతరావరణం. స్వీయాశ్రయ మనోప్రపంచం. అది మానసికానుభూతికి కేంద్రం. మన శరీరం, మానసిక ప్రక్రియలు అన్నీ దానిలో చేరతాయి. అది మన మానసిక ప్రతిమ, చిత్రపటం.

వ్యక్తి మానసిక ఆరోగ్యం, సర్దుబాటు, సామర్థ్యం అనేవి తనంటే తనకుండే మౌలిక, వ్యక్తిగత ఔచిత్య భావన (పర్సనల్ ఎడిక్వసీ) మీద ఆధారపడి ఉంటాయని మనోవైజ్ఞానిక పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. అందువల్ల ప్రతి వ్యక్తి, ఉచితమైన స్వీయ భావనని పెంపొందించుకోవటం సుఖసంతోషాలకి, సమర్థతకి చాలా అవసరం. ఉచితమైన స్వీయభావన అంటే రుగ్మతాధోరణులు లేని, అహంకారపూరితం కాని భావన. అవాస్త వికమైన భయాలకి, నిర్హేతుకమైన ఎంపికలకి తావులేని స్వీయభావన.

ఆరోగ్యకరమైన స్వీయభావన కలిగిన వ్యక్తులు తమ గురించిన ఔచిత్య భావనతో పాటు సమర్థతాభావాన్ని, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని, తమ విలువపట్ల నమ్మకాన్ని కలిగి ఉంటారు.

గత అనుభవాలు - స్వీయభావన :

మనం గతాన్ని గురించి, జరిగిన సంఘటనల గురించి చెయ్యగలిగింది ఏమీలేదు. కానీ, జరిగిన సంఘటనల పట్ల మన వైఖరిని మార్చుకోవచ్చు. మన అనుభవాల నుంచి ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకోవచ్చు. ఆ రకంగా వాటిని అధిగమించనూ వచ్చు. స్వీయభావన విషయంలోనూ అంతే. గత అనుభవాల నుంచి రూపొందిన స్వీయభావన పట్ల మన వైఖరిని మార్చుకోవటం ద్వారా దాన్నీ మార్చుకోవచ్చు. ఆ రకంగా మన మానసిక రూపాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చు. సంతోషకరమూ, సంపన్నమూ అయిన జీవితాన్ని గడపవచ్చు.

స్వీయభావన ఎలా వ్యక్తమౌతుంది ?

స్వీయభావన ఎలా వ్యక్తమౌతుందన్నది చాలా క్లిష్టమైన వ్యవహారం. మనందరికి మన గురించిన నమ్మకాలు, మన విలువ గురించిన అంచనాలు ఉంటాయి. మనం కొన్ని విషయాల్లో కొందరి కంటే ఎక్కువనీ, మరికొన్ని విషయాల్లో తక్కువనీ భావిస్తాము. 'నేను ఎలాంటివాణ్ణి' అన్న దానికి మన దగ్గర, మన మనస్సులో ఒక సమాధానం, ఒక రూపం ఉంటాయి. మన అంచనాలు, ఆశలు, సాధ్యాలు, ఊహలు, వాస్తవాలు ఇవన్నీ మనపట్ల మనకు ఆదరాన్ని, గౌరవాన్ని కలుగచేస్తాయి. అవే మన జీవనశ్రేణిని నిర్ణయిస్తాయి.

మూడు ప్రశ్నలు :

నేనెవరిని? ఎక్కడికి వెడుతున్నాను? ఎందుకు? ఈ ప్రశ్నల్ని మీరు మీ జీవితంలో అప్పుడప్పుడూ వేసుకోండి. మీ సమాధానాలు స్థిరంగా ఉండవు. ఇప్పటి మీ సమాధానాలు నాలుగేళ్ల క్రింత లేదా నాలుగేళ్ల తర్వాత ఒకేలా ఉండవు. జీవితానుభవాలతో మీ లక్ష్యాలు, మార్గం, మిమ్మల్ని మీరు నిర్వచించుకొనే విధానం మారతాయి. మీ విలువలు సైతం మార్పుచెందుతాయి. మీ స్వీయ పరిశీలన నిజాయితీతో సాగితే మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకొంటూ మీ జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకోగలుగుతారు. సరైన, సంతృప్తికరమైన, సంపన్నమైన జీవితాన్ని గడపగలుగుతారు. ముఖ్యంగా జీవితంలో ఏదైనా ప్రముఖమైన సంఘటన జరిగినప్పుడు, సమస్య ఎదురైనప్పుడు, నిర్ణయాలు తీసుకోవటం కష్టమైనప్పుడు ఈ ప్రశ్నలు వేసుకోండి. మీకు మార్గం స్ఫురిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ ప్రశ్నలు మీకు స్వీయగతి సూచికలు. మీ పరిణితిని, వికాసాన్ని అవి కొలిచి మీకు చూపిస్తాయి. మిమ్మల్ని ముందుకు నడిపిస్తాయి.

స్వీయభావన - మూడు ముఖ్యాంశాలు :

కోల్‌మన్ అనే మనోవైజ్ఞానికుడు స్వీయభావన ముఖ్యంగా మూడు అంశాలతో కూడి ఉంటుందని ప్రతిపాదించాడు. ముందుగా సంక్షిప్తంగా వాటిని పరిశీలించి ఆ తర్వాత వివరాల్లోకి వెళ్దాము.

వాస్తవంగా మనం ఏమిటని అనుకుంటామో అది స్వీయగుర్తింపు (సెల్ఫ్ ఐడెంటిటీ). ఒక వ్యక్తిగా మనకెంత విలువ ఉన్నదని మనం భావిస్తామో అది స్వీయగణన (సెల్ఫ్ ఇవాల్యుయేషన్). మనం ఎలా ఉండాలని, పరిణితి చెందాలని అనుకుంటామో,ఆశిస్తామో, అది స్వీయఆదర్శం (సెల్ఫ్ ఐడియల్).

సెల్ఫ్ ఐడెంటిటీ :

మనం స్వీయభావనతో జన్మించం. క్రమక్రమంగా బాహ్య ప్రపంచాన్నుంచి మనం వేరని తెలిసి వస్తుంది. శరీరపు అంచులు తెలుస్తాయి. మనం కానిది ఏమిటో తెలుస్తుంది. మన స్వీయభావన మొట్టమొదట మనస్సులో రూపొందే శరీర భావనే (బాడీ ఇమేజ్). దాన్ని సెల్ఫ్ కాన్సెప్ట్ యొక్క తొలి రూపంగా మనం భావించవచ్చు. బాడీ ఇమేజ్ జీవితం అంతా స్వీయభావనలో అంతర్భాగంగా ఉంటుంది. క్రమంగా ఈ శరీరభావన బిడ్డ ఎదిగే కొద్దీ విస్తృతమవుతుంది. అనుభవంలో తారసిల్లే వ్యక్తులు, వస్తువులు, విషయాలు దానిలో చేరతాయి. ఎవరితో మన అవసరాలు తీరతాయో, ఎవరు మనకు ఇష్టమవుతారో, ఏవి మనవనుకుంటామో అవన్నీ స్వీయభావనలో చేరతాయి. క్రమంగా వయస్సు పెరిగే కొద్దీ కుటుంబంలో మన పాత్ర, మన మీది డిమాండ్లు, మన అంచనాలు, సామాజిక జీవితంలో మనం ధరించే రకరకాల పాత్రలు, కొడుకుగా, కూతురుగా, విద్యార్థిగా, స్నేహితుడిగా, ఉద్యోగిగా, భార్యగా, తల్లిగా మనం నిర్వర్తించాల్సి వచ్చే బాధ్యతలు అవన్నీ మన స్వీయభావనలో భాగాలవుతాయి. వీటన్నిటి సమన్వయం నుంచి ఒక నియంత్రణా విభాగం సైతం మన స్వీయభావనలో చోటు చేసుకొంటుంది. అది మనకు స్థిరత్వాన్ని, నిలకడని సమకూర్చుతుంది. మనం జీవితంలో ఎన్ని రకాల పాత్రలు అభినయించినా ఎదురయ్యే సన్నివేశాల్లో,వ్యక్తమయ్యే ప్రవర్తలో ఒక క్రమబద్ధత, పొందిక ఉంటుంది. అది స్వీయభావనల వల్లనే సాధ్యం. స్వీయభావన ఒక వ్యవస్థకు ప్రతిరూపం.

స్వీయగణన :

స్వీయగుర్తింపు వృద్ధి చెందుతూన్నకొద్దీ అంటే మనగురించి ఒక భావన రూపొందుతున్న కొద్దీ, మనని మనం 'ఇది' అనుకోవటం మొదలైన కొద్దీ, మనని మనం నిర్వచించుకోవటంతోపాటు మనని మనం వెలకట్టుకోవటం, అంటే మన విలువని అంచనా వేసుకోవటం, మన గురించి మనం తీర్పు చెప్పుకోవటం మొదలవుతుంది.

ఇతరులు మనకు ఆపాదించే విలువలు స్వీకరించటంతో మొదలై మనం ఎదుగుతున్న కొద్దీ మనమే ఇతరులతో పోల్చుకొని, మనం సాధించిన విషయాలు పరిగణనలోకి తీసుకొని మన గురించి ఒక అభిప్రాయం ఏర్పరచుకుంటాము. ఏ ఏ విషయాల్లో మనం ఇతరుల కంటే అధికులమో, అల్పులమో, మనకున్న ఏ లక్షణాలు ఉచితమో, ఏవి కావో అన్న మన అభిప్రాయాలు, నమ్మకాలు స్వీయగణనలో చేరతాయి.

జీవితపు తొలి రోజుల్లో మన స్వీయగణన మనకు తటస్థించిన ప్రముఖ వ్యక్తులు - తల్లి, తండ్రి, కుటుంబ సభ్యులు మొదలైన వారిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ దశలో మనకు సొంత ప్రమాణాలంటూ ఉండవు. మన ఔచిత్యం, విలువ కొలవటానికి మనకి ఆధారాలేమీ ఉండవు. మన చుట్టూ ఉన్నవాళ్ల మాటలు, ప్రవర్తనలే మనకు ఆధారం. మనకు విశిష్ట వ్యక్తులైన తల్లిదండ్రుల లాంటి వారు మన గురించి ఏమనుకుంటే, ఏమంటే అదే మన ఉద్దేశం అవుతుంది. మనని ప్రేమకి, గౌరవానికి అనర్హులమని వారు భావిస్తే, వ్యక్తపరిస్తే మనమూ అంతే అనుకుంటాము. వారి ప్రతికూల గణనని స్వీకరిస్తాము. అట్లాకాక తల్లిదండ్రులు, ప్రముఖులైన ఇతర వ్యక్తులు మనని ప్రేమాస్పదులమని భావించి గౌరవంతో, అభిమానంతో మన్నిస్తే, అదే మన స్వీయగణన అవుతుంది. మనపట్ల మనకు అనుకూలమైన భావాలు ఏర్పడతాయి.మనని మనం అభిమానించుకోవటం, గౌరవించుకోవటం చేస్తాము. సమర్థత విషయంలోనూ అంతే. సమర్థులమని మనని భావించి పెద్దలు వారి ప్రవర్తన ద్వారా అది మనకు తెలిపితే సమర్థులమని అనుకుంటాము. అసమర్థులమని తెలిపితే అదే అంగీకరిస్తాము.

వయసు పెరిగిన కొద్దీ మనంతట మనం కొన్ని ప్రమాణాల్ని, విలువల్ని ఏర్పరచుకుంటాము. తోటివారు, అధ్యాపకులు, సమాజం, సాహిత్యం, సంస్కృతి అందుకు దోహదం చేస్తాయి. మన విలువల ప్రమాణాలు సైతం మారతాయి.

అయితే మనం బాల్యంలో నేర్చుకొన్న స్వీయభావన జీవనపర్యంతం మన మూర్తిమత్వంలో ఒక భాగంగా ఉండిపోతుంది. దాని ప్రభావం మనపై ఉంటుంది. ప్రతికూల స్వీయగణ్యతల్ని అధిగమించటానికి ఎంతో అవగాహన, క్రమశిక్షణ అవసరమవుతాయి.

మనం తెలుసుకోవాల్సిన ఒక ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే వ్యక్తులు తమకున్నాయని భావించే సమర్థతలకు, బలహీనతలకు వారు తమకు ఆపాదించుకొనే విలువలకు పూర్తి పొంతన ఉండకపోవచ్చు. ఎంతో ప్రతిభ కలిగిన వ్యక్తి సైతం న్యూనతాభావాలకి గురి కావచ్చు. తన గురించి తాను పనికిమాలిన వాడిగ భావించవచ్చు. సామాన్యమైన లేదా కొంత తక్కువస్థాయి సమర్థత కలిగిన వ్యక్తి తనని తాను ఎంతో యోగ్యుడిగ, అధికుడిగ భావించవచ్చు.

ఈ రెండు రకాల ధోరణులకి కారణం వాళ్ల తల్లిదండ్రులు వాళ్లని పెంచిన తీరే. బాల్యంలో పెద్దలు వాళ్లనెట్లా మన్నించారో, వారికి క్రమశిక్షణని ఎలా నేర్పారో అన్న విషయాల మీద స్వీయగ్రాహ్యతలు, గణ్యతలు ఆధారపడతాయి.

స్వీయ ఆదర్శం :

గుర్తింపు, గణనలతో పాటు స్వీయభావనలో మన ఆకాంక్షలు, అభిరుచులు, ఆశలు, ఆదర్శాలు సైతం ఒక భాగమవుతాయి. మనం ఎలా ఉండాలని ఆశపడతామో అదే స్వీయాదర్శం. తల్లితండ్రుల నుంచి, తోటివారి నుంచి, సంస్కృతి నుంచి, మనం గౌరవించే, ఆరాధించే వ్యక్తుల నుంచి ఏ లక్షణాలు, ఎలా ఉండటం అభిలషణీయమని వారితో తాదాత్మ్యం చెంది మనం ఆదర్శాలు ఏర్పరచుకొంటామో అదే ఆదర్శాత్మ. మన ఆదర్శాలు అందుకోవటం ఒక్కోసారి అసాధ్యం కావచ్చు. మరీ ఉన్నతమైన ఆదర్శాలకు రూపం ఇవ్వలేకపోవచ్చు. కొన్నింటిని సాధించి, కనే కలల్ని సఫలం చేసుకోవచ్చు.

వాస్తవంగా మనమేమిటో తెలిసి ఎలా ఉంటే బావుంటుందో అలా ఉండటానికి నిరంతరం ప్రయత్నిస్తాము. అయితే వాస్తవాత్మకి ఆదర్శాత్మకి తేడా మరీ ఎక్కువగా ఉంటే అసంతృప్తికి లోనవుతాము. అసలు ఆదర్శాలంటూ లేకపోతే అభివృద్ధికి అవకాశమే ఉండదు. ఆదర్శాత్మకి వాస్తవాత్మకి మధ్య దూరం ఎంత ఉంటే అది వ్యక్తి శ్రేయస్సుకు దోహదం చేస్తుందన్న విషయంపై ఇంకా సరైన సమాచారం లేన్పటికీ, వాటి మధ్య దూరం మరీ ఎక్కువైతే మాత్రం తీవ్ర పరిణామాలు ఉంటాయి. అలా ఉన్నవారు సంఘర్షణకి, ఆత్మన్యూనతకి గురవుతారు.

స్వీయ ఆదరణ (సెల్ఫ్ యాక్సెప్టెన్స్)

స్వీయ ఆదరణ అంటే వ్యక్తి వాస్తవంగా తనేమిటో అది ఒప్పుకోగలగటం. తనకున్న అనుకూల లక్షణాల్ని ఒప్పుకోవటం. ప్రతికూలమైన వాటిని సైతం ఒప్పుకొని వాటిని అనుకూలమైనవిగా మార్చుకొనేందుకు యత్నించటం. ఒకవేళ వాటి గురించి ఏమీ చెయ్యలేకపోతే వాటిని సైతం ఒప్పుకోగలగటం.

మనిషి జీవితంలో ప్రాథమికమైన సవాలు తనని తాను అర్థం చేసుకోవటం, ఒప్పుకోగలగటమే అని కారల్ రోజర్స్ అనే మనోచికిత్సకుడు అంటాడు. ఈ ప్రపంచం పట్ల ఆరోగ్యకరమైన ధోరణి, తన గురించి తాను అనుకూలభావాలు కలిగి ఉండటం సరైన జీవితానికి చాలా అవసరం.

ఎవరైతే తమని తాము ఇష్టపడరో, తమని తాము అంగీకరించలేరో అలాంటి వాళ్ళతోనే సైకియాట్రీ వార్డులు, మెంటల్ హాస్పిటళ్ళు నిండిపోయేది.

మనుషులు తమని తాము ఎట్లా మన్నించుకుంటారన్నది అనువంశికత మీద ఆధారపడ్డ విషయంకాదు. అది అనుభవంతో వారు నేర్చుకొనేదే. అందువల్ల నిరభ్యాసం సైతం సాధ్యమే. అవగాహనతో లేదా స్నేహితులు, మనోవైజ్ఞానికులు మొదలైనవారి సహాయంతో ఆత్మలేమి నుంచి ఎవరైనా సరే బయట పడవచ్చు. ఆరోగ్యకరము, సమర్థవంతము అయిన జీవితాన్ని గడపవచ్చు. అందుకు తోడ్పడాలనే ఈ పుస్తకం.

స్వీయ వికాసానికి ఆటంకాలు

మీతో మీరు తలపడటానికి ఏ మాత్రమూ వెనుకంజ వెయ్యనివారైతే, స్వీయ సంస్కరణకీ స్వీయాభివృద్ధికీ మీరు పూనుకున్నట్లయితే ఇంతకు ముందటి మూడు ప్రశ్నల్ని మీరు వేసుకోండి. ఇలాంటి ప్రశ్నల్ని చాలా మంది తమకి తాము వేసుకోరు. అలా ప్రశ్నించుకోవటానికి భయపడతారు కూడా. అలా ఎందుకని జరుగుతుందో ముందు ముందు మనకు విశదమవుతుంది.

స్వీయాభివృద్ధికి అవరోధాలు :

డాన్ ఇ. హమాచెక్ అనే మిచిగాన్ స్టేట్ యూనివర్సిటీ మనోవైజ్ఞానికుడు స్వీయాభివృద్ధిని మనం ఎందుకు నిరోధిస్తాము అన్నదానికి మూడు కారణాలు చూపాడు.

పరిణతి భయం (ఫియర్ ఆఫ్ మెచ్యూరిటీ)

కొందరు తమ గురించి మరింతగా తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించకపోగా అందుకు వెనకాడతారు. తమకి పరిచితమైన, అలవాటైన స్వీయభావనని ఒక పట్టాన వారు వదిలేసుకోలేరు. దాంతోనే రాజీ లేదా సంతృప్తి పడతారు. చాలామంది తాము మారటాన్ని మొదట్లో ఎంతగానో నిరోధిస్తారు. ప్రస్తుతం వారికి గల స్వీయభావనలో ఏ రకమైన మార్పును ఇముడ్చుకోలేనివారిలో ఈ నిరోధం ఎక్కువ. ఉదాహరణకు బిడియం, భయం, లొంగుబాటుతత్వం ఉన్న వ్యక్తి తనలోని శక్తిసామర్థ్యాలను ఒక పట్టాన ఒప్పుకోలేడు. అందుకు భయపడతాడు కూడా. ఎందుకంటే తనలో ఆ గుణాల్ని ఒప్పుకుంటే అతను సామాజికంగా చొరవని, స్థైర్యాన్ని చూపించాల్సి వస్తుంది. సిగ్గు, బిడియం జీవన విధానం అయితే అది ఆ వ్యక్తిని సమాజపరమైన తిరస్కారాల నుంచి రక్షిస్తుంది. ప్రయత్నమే చెయ్యకపోతే పోయేదేమీ ఉండనే ఉండదు. ముఖ్యంగా స్వీయ గణన విషయంలో అసలేమీ చెయ్యకనేపోతే సంకటానికి తావుండదు కదా. ఏదైనా చేస్తే అది అనుకూలించవచ్చు లేదా ప్రతికూలించవచ్చు. ఊరికే ఉంటే ప్రతికూలనకి అవకాశమే ఉండదన్న ఈ తత్వం ఒక రకంగా ఆత్మరక్షణే. అయితే అది అనువైన తంత్రం ఎంత మాత్రమూ కాదు. అయినా బిడియస్తులు తమ పిరికితనాన్ని అంత తేలిగ్గా వదిలిపెట్టలేరు.

మరికొందరు తమ గురించి తాము తెలుసుకొనేందుకు వెనకాడటానికి కారణం మార్పు తెచ్చే పరిణామాల పట్ల వారికి ఉండే జడుపు. మార్పు అంటే వికాసం,

పరిణితి, మరింత బాధ్యతాయుతమైన ప్రవర్తన, శీలం, మరింత స్వీయ ప్రవృత్తి, క్రమశిక్షణ, విలువలు, లక్ష్యాల విషయంలో మరింత స్ఫూర్తి, ఉన్నత విషయాల సాధన. మొత్తం మీద స్వీయాభివృద్ధి అంటే ఉదాత్తత, ఔన్నత్యం, మరిన్ని బాధ్యతలు. అందుకే కొందరికి అది భయంగొలిపే విషయమవుతుంది.

గెలుపు భయం (ఫియర్ ఆఫ్ సక్సెస్)

ఓటమి అంటే భయపడటం సాధారణమైన విషయం. మనం ఏదైనా పని తలపెట్టినపుడు అది అవ్వదేమో అని భయపడటం సహజం. పనిని మొదలు పెట్టినప్పుడు మనం గెలవాలనే మొదలుపెడతాము. ఏ కార్యాన్నైనా సాధించాలనే కదా తలపెడతాము. అయితే కొందరికి గెలుపంటే మౌలికమైన భయం ఉంటుంది. గెలుపంటే భయం ఎందుకు, ఇదేమిటి అనుకుంటున్నారా?

గెలుపుతో ముడిపడి చాలా విషయాలు ఉంటాయి. ఒక విషయంలో నెగ్గామనుకోండి, ఎప్పుడూ నెగ్గుతూనే ఉండాల్సి వస్తుంది. గెలుపుతో మన ప్రమాణాలు మారిపోతాయి. పనిలో సాధించే విషయాల్లో ఒకస్థాయి ఎప్పుడూ కొనసాగించాల్సి వస్తుంది. ఏ వ్యక్తికైతే ప్రాధమికంగా తాను సమర్థవంతంగా పని చెయ్యగలనన్న నమ్మకం కొరవడుతుందో ఆ వ్యక్తి దేన్లోనయినా ఉన్నతస్థాయి అంటే భయపడతాడు. ఉదాహరణకు ఒక విద్యార్థి తను బాగా కష్టపడి చదివితే మంచి రాంకు వస్తుందనీ, అయితే అలారావటం తను మరీ తెలివిగలవాడవ్వటం వల్లకాదనీ కేవలం విపరీతంగా చదవటం వల్లనే అనీ, ఒక్కసారి మంచి రాంకు వచ్చి అందరూ తనని తెల్వైన వాడనుకుంటే, అలా రాంకు రానప్పుడు తన గురించి తక్కువగా భావిస్తారనీ, అందుకే అసలు మంచి రాంకు కోసం తాను ప్రయత్నించననీ అనుకోవచ్చు. అలా ఓటమి నింద నుంచి, గెలుపు సంకటాన్నుంచి తాను తప్పుకోవచ్చు. అయితే, బాధ్యతా భావం లేకుండా ఉండటం సౌకర్యంగా ఉంటుందేమో కానీ అది సరైన జీవనానికి ప్రేరణ కాదు.

కొందరు విజయానికి, ఉన్నతస్థాయి పెర్ఫార్మెన్స్‌కి దూరంగా ఉంటారు. ఎందుకంటే ఆ స్థాయి అందుకున్నా కానీ అది కొనసాగించగలగటం పట్ల వారికి సందేహాలుంటాయి. అందుకు వారి సమర్థత పట్ల వారికి నమ్మకం ఉండదు. పరిణితి భయం, గెలుపు భయం, ఓటమి భయం ఈ రకంగా ఎంతో దగ్గరి సంబంధం కలిగిన మానసిక ప్రవృతులు. విజయాలు లభించిన కొద్దీ స్థాయి పెరుగుతుంది. మరిన్ని అవకాశాలు, మరెన్నో సవాళ్ళు. చదువు, జ్ఞాన సంపద, డబ్బు, క్రీడలు - ఏదైనా కానివ్వండి గెలిచినకొద్దీ మనపట్ల ఇతరుల అంచనాలు పెరుగుతాయి. అవి పెరిగిన కొద్దీ ఓటమికి అవకాశాలు పెరుగుతాయి. అందువల్ల కొందరికి సమర్థులనిపించుకోవటంలో,

ఉన్నతస్థాయికి ఎదగటంతో ఎంతో రిస్క్ కనిపిస్తుంది. కొందరు అందుకనే మరీ ముందుండటాన్ని, మరీ వెనకపడటాన్ని అభిలషించక మామూలుగ ఉండటాన్ని ఆశ్రయించి రక్షణ పొందుతారు.

స్వశ్రేష్ఠత అంటే భయం (ఫియర్ ఆఫ్ వన్స్ బెస్ట్)

మానవతా మనోవిజ్ఞాని అబ్రహాం మాస్లో స్వీయసిద్ధి (సెల్ఫ్ యాక్చువలైజేషన్) అనే ఒక సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించాడు. దాని ప్రకారం మనలో ప్రతి ఒక్కరూ తమలో నిబిడమై ఉన్న శక్తుల్ని, సృజనాత్మకతని వ్యక్తీకరించటానికి ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటారు. అలాంటి తాపత్రయం, తపన మనిషికి గల అవసరాల్లో, కోరికల్లో అత్యున్నతమైనవి. ఈ స్వీయసిద్ధి గురించి మనం ముందు ముందు మరిన్ని వివరాలు తెలుసుకుందాము. అయితే ఈ ప్రతిపాదన చేసిన మాస్లో సైతం మనలో చాలా మంది అందాకా ఎదగటానికి భయపడతారనీ అంటాడు. ఈ రకమైన ధోరణిని తమలోని గొప్పతనం అంటే భయపడటంగా, తమ డెస్టినీని విస్మరించటంగా, తమ విశిష్టతల నుంచి, శ్రేష్టతల నుంచి పారిపోవటంగా ఆయన వర్ణించాడు.

వ్యక్తులకు వారికి సాధ్యమయే ఉన్నత విషయాలపట్ల ద్వంద్వ భావన ఉంటుంది. వాటితో ముడిపడి వ్యతిరిక్తత, సంఘర్షణ ఉంటాయి. ఆ ఔన్నత్యాంశాలు మనలోనైనా సరే. ఇతరులలోనైనా సరే. మానవ స్వభావంలోనే ఆ ప్రవృత్తి ఇమిడి ఉందేమో బహుశా. ఆకర్షణ - వికర్షణ, కావాలనుకోవటం - వద్దనుకోవటం, ఇష్టం - అయిష్టం, ప్రేమ - ద్వేషం ఇవన్నీ ఒకే విషయం పట్ల ఉండటాన్ని యాంబివలెన్స్ (ద్విసంవేదన) అంటారు. గొప్పతనం అంటే మనలో చాలామందికి అలాంటి యాంబివలెన్స్ ఉంటుంది. దీన్ని గురించి వివరాల్లోకి వెళ్దాము.

గొప్పతనం :

మనం గొప్ప వ్యక్తుల్ని ఆరాధిస్తాము, అభిమానిస్తాము. ఋషులు, మహాత్ములు, ప్రవక్తలు, మహారచయితలు, వీరులు, ప్రజాసేవకులు, మేధావులు, పరిపాలనాదక్షులు మొదలైనవారిని కీర్తిస్తాము. మానవ స్వభావపు లోతుల్ని తరచినప్పుడు, మనసులో ఏ మూలో ఆ లక్షణాలు మనలో లేకపోవటాన్ని, మన మామూలుతనాన్ని ఆ గొప్పవారు మనకు గుర్తు చెయ్యకనే చేస్తారు. మనం అలాంటి భావాలకి తెలియకే గురవుతాము, ఇబ్బందిపడతాము, కించపడతాము. మనకున్న స్వీయ ఆదరణ, ఆత్మగౌరవం ఆ పోలికతో, ఆ వివేచనతో కొద్దిగానైనా సన్నగిల్లుతాయి. గొప్ప సౌందర్యం, వైశిష్టత, సృజనాత్మకత వీటి ముందు నివ్వెరపోతాము. అవి మనం కామనీ, మనకు అవి లేవనీ అనిపించకమానదు.

ఎందుకని ఇతరుల గొప్పతనం ముందు మనం చిన్నబోతాము? కావాలని కాకపోయినా బహుశా మన బలహీనతల్ని నిశితంగా వారితో పోల్చుకొని మనం మన లేమిని గుర్తిస్తాము కాబట్టి అలా జరగవచ్చు. సాధారణంగా ఈ పోలిక గురించి మనకు ఎరుక ఉండదు. అచేతనంగానే అద్భుత సౌందర్యం ముందు, అపార మేధాసంపత్తి ముందు మన మామూలుతనం, తెలివి తక్కువతనం, ఔన్నత్యం ముందు మన న్యూనత స్ఫురించి, అసమ్మతి కలిగి మనని మనం కాపాడుకునే ప్రయత్నంలో పడతాము. మనం అధికులు అని భావించే వారితో ప్రవర్తించాల్సి వచ్చినప్పుడు వారు కావాలని మనని తక్కువ చేస్తున్నారన్నట్లుగ మనం ప్రతిస్పందిస్తాము కూడా. కోపం, అసమ్మతి, ద్వేషం అసూయ, ఈర్ష్య మొదలైన ప్రతికూల భావనలు అలాంటి వారి పట్ల ఉండటంలో ఆశ్చర్యమేమీలేదు. మనస్సు వైచిత్రి అది, అధిగమించాల్సిన సంగతి కూడా.

ఇలాంటి యాంబివలెన్స్‌ని మనం అర్థం చేసుకోగలము. అయితే మొత్తం మీద అది స్వీయాభివృద్ధికి దోహదం చేసే ధోరణి కాదు. మనకు జీవితంలో తారసిల్లే సమర్థులు, మంచి వారు అయిన వ్యక్తుల పట్ల ఉండే అసమ్మతి భావాల వల్ల ఒక్కసారి ఆ స్థాయిని వారు సరైన, గౌరవప్రదమైన రీతిలో అందుకున్నారని సైతం అనుకోము. మనకంటే వారెట్లా అధికులయ్యారో అన్నదానికి కారణాలు వెతుకుతాము. వాళ్లు తప్పులు, నేరాలు చేసి పైకి వచ్చారనో, వారికి ఎవరో సాయం చేశారనో, వారికి అదృష్టం కలిసొచ్చిందనో, వాళ్లకున్న అవకాశాలు మనకీ ఉంటే మనమూ పైకి వచ్చేవారమనో, వారు అవినీతిపరులనో - - - - ఇలా సాగుతాయి మనలో కొందరి వ్యాఖ్యానాలు. ఇవన్నీ స్వీయపరాజయ ధోరణులే. ఎవర్నైనా ప్రజ్ఞావంతులు, నైపుణ్యం కలవారు, సాధకులు అని మనం గుర్తించలేకపోవటం, తృణీకరించటం అంటే, ఒకరకంగా అలాంటి లక్షణాలు మనలో ఉండటమూ సాధ్యమే అన్న విషయాన్ని తృణీకరించటమే. మాటవరసకి "నేను చదివినట్లయితే నాకు ఫస్ట్‌క్లాస్ వచ్చేది" అనే విద్యార్థి నిజంగా అలా అనుకొని ఉండవచ్చు. లేదా చదివితే ఎవరికైనా ఫస్ట్‌క్లాస్ వస్తుందన్న తన ఉద్దేశాల్ని వ్యక్తపరచటమూ కావచ్చు. ఏ రకంగానైనా, ఫస్ట్‌క్లాస్ తెచ్చుకోకపోవటం అనేది ప్రాధాన్యత కల విషయము, వెరవవలసిన విషయము ఏమీ 'కాదన్న' భావం ఆ మాటల్లో ఉంది. ఫస్ట్‌క్లాస్ రావటం ప్రాముఖ్యత గల విషయం కానప్పుడు అందుకు ప్రయత్నించాల్సిన పనీ ఉండదు. ఫస్ట్‌క్లాస్ వచ్చినవాళ్ళ ఆధిక్యతని గుర్తించటమూ ఉండదు.

మరొక ఉదాహరణ. తోటి స్త్రీ అలంకరణని అతిగా విమర్శించే వ్యక్తి ఆ స్త్రీ తనకంటే అందమైనదన్న తన ఉద్దేశాన్ని, తనంత అందగత్తెను కాదన్న భావనని వక్రీకరించి ఆమె అలంకరణలో, ప్రవర్తనలో తప్పులెంచి ఆ స్త్రీ అందగత్తె అన్న వాస్తవాన్ని విస్మరించి, తన న్యూనతా భావాల నుంచి బయటపడవచ్చు, తనని తాను ఆ రకంగా రక్షించుకోవచ్చు.

ఈ విషయాన్నుంచి మనం నేర్చుకోవాల్సింది ఏమిటంటే, మనకంటే అధికులైన వారు మనల్ని గురించి మనం తక్కువగా భావించటానికి కారణం అవుతారని అనుకోవటం మానేస్తే, వారిలో గొప్పతనాన్ని గుర్తించటంతోపాటు, మనమూ అలా అవ్వగలగటానికి గల అవకాశాలను కూడా గుర్తించినట్లే. మనలోని ఈ బలహీనతలని, అంటే యాంబివలెన్స్‌ని మనం గుర్తించినట్లయితే వారి పట్ల మన అసమ్మతి తగ్గడంతోపాటు మనలో, వారిలో అలాంటి విశిష్ట లక్షణాల్ని ఒప్పుకోవటానికి ఏ మాత్రమూ భయపడము. అలాగే మన సాధ్యాలని, సామర్థ్యాలని ఒప్పుకోవటానికి మనం ఇబ్బంది పడకపోతే, వెనకాడకపోతే, మిగతా వారిలో సైతం ఆ గుణాల్ని మనం ఆదరించగలుగుతాము. జీవితంలో గెలుపొందుతున్న వ్యక్తులు, తాము కావాలనుకున్నవి సాధించగలుగుతున్నవారు ఇతరుల విశిష్టతల్ని గుర్తించటానికి సంకోచించరు.

స్వీయ స్వరూపం

సెల్ఫ్ అంటే ఏమిటి?

సెల్ఫ్ లేదా స్వీయత లేదా ఆత్మ అంటే ఏమిటి? అదెలా అభివృద్ధి చెందుతుంది? అన్న విషయాలపట్ల ఆసక్తి ఈ నాటిది కాదు. భారతదేశంలో వేదకాలం నుంచి, గ్రీసులో క్రీ.పూ 5వ శతాబ్ది నుంచి ఈ విషయాల్ని గురించిన అన్వేషణ కొనసాగుతూనే ఉంది. ఉపనిషత్తుల్లో ప్రముఖ స్థానం వహించిన విషయం ఇదే. సోక్రటీసు, ప్లాటో, అరిస్టాటిల్ లాంటి గ్రీకుతత్త్వవేత్తలు అర్థాలు వెతికిన అంశాల్లో ఇదీ ఒకటి. అయితే ప్రాచీన భారతీయ దృక్పధాలు ఆత్మ అధి భౌతికమనీ, శరీరాతీతమనీ భావిస్తే, 17వ శతాబ్దపు ఫ్రెంచ్‌తత్త్వవేత్త డేకార్ట్ కాగ్నిటో (ఆలోచనాద్రవ్యం/పదార్థం)గా సెల్ఫ్‌ని అభివర్ణించాడు. ఆ పైన మరెందరో తత్త్వవేత్తలు ఈ విషయాన్ని వివరించటం జరిగింది. లైబ్నిజ్, లాక్, హ్యూమ్, బర్కెలీ మొదలైన తత్త్వవేత్తలందరూ సెల్ఫ్ గురించి వ్యాఖ్యానించకపోలేదు. అయితే మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం (సైకాలజీ) తత్వశాస్త్రాన్నుంచి విడివడి స్వీయ ప్రతిపత్తిగల విజ్ఞాన శాస్త్రంగా అభివృద్ధి చెందటంతో, దానిలో వ్యక్తమైన ధోరణులు సెల్ఫ్ గురించిన ఆలోచనలలోనూ ప్రతిఫలించాయి. సోల్ (ఆత్మ), సెల్ఫ్ లాంటి భావనలకు విజ్ఞాన శాస్త్రమైన సైకాలజీలో స్థానం లేదన్న ప్రవర్తనావాదులు, ఈగోకి మూర్తిమత్వంలో సముచిత స్థానం ఇచ్చిన మనోవిశ్లేషకులు, ఈ రెండు సాంప్రదాయాలకి భిన్నంగా సెల్ఫ్‌కి ప్రముఖస్థానం ఇచ్చిన మానవతా మనోవైజ్ఞానికులు వీరిలో ఉన్నారు. ఈ శతాబ్దపు తొలిదశకాల్లో కూలే, మీడ్, జేమ్సు, ఆల్‌పోర్టు వంటి ప్రముఖుల రచనలు సైతం సెల్ఫ్ గురించిన విజ్ఞానం అభివృద్ధి చెందటానికి దోహదం చేశాయి. తరువాత కాలంలో అబ్రహాం మాస్లో, కారల్ రోజర్స్ లాంటి ప్రముఖుల సిద్ధాంత ప్రతిపాదనలు, సెల్ఫ్ కాన్సెప్ట్, సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్, సెల్ఫ్ డిస్‌క్లోజర్ లాంటి విషయాలపై జరిగిన పరిశోధనలతో చికిత్సలో, మానసిక ఆరోగ్యంలో, విద్యా విషయాల్లో సెల్ఫ్ కాన్సెప్ట్‌కి గల ప్రాధాన్యత తెలిసొచ్చి సైకాలజీలో సెల్ఫ్ చాలా ప్రముఖమైన విషయంగా రూపొందింది. తీవ్ర ప్రవర్తనా వాదులు నిరశించినప్పటికీ నేటి సైకాలజీలో స్వీయభావన ప్రముఖము, ఆచరణాత్మకమూ అయిన విషయం.

ఈగో :

సెల్ఫ్‌ని నిర్వచించటం అంత తేలికేమీకాదు. ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తనను బట్టి ఇతరులు అతనేమిటో ఊహించగలిగేదీ, ఆ వ్యక్తికి తన గురించి తనకు తెలిసిందీ ఈ రెండూ సెల్ఫ్‌కి రెండు ముఖాలు. ఒక వ్యక్తి మూర్తిమత్వం నిర్మాణం, నిర్ణయాలు తీసుకొనే తీరు, ప్రణాళికా రచన, రక్షణ పద్ధతులు ఇతరులు ఊహించగలరు. ఒక్కోసారి ఆ వ్యక్తికి తన గురించి తెలియని సంగతులు సైతం బయటివారికి తెలియవచ్చు కూడా. సాధారణంగా ఈగో అన్న మాటని ఈ అర్థంలోనే ఉపయోగిస్తాము. సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ ఆ అర్థంలోనే ఈగో అన్నమాటని వాడింది. మూర్తిమత్వాన్ని మూడు విలక్షణ ప్రక్రియల సముదాయంగా మనోవిశ్లేషకులు వర్ణిస్తారు. అవి ఇడ్, ఈగో, సూపర్‌ఈగో. ఇడ్ అచేతనమైనది. దాని ఎరుక, జ్ఞానం మనకి ఉండవు. అది కోర్కెల సమూహం, వాటి తృప్తే దాని గమ్యం. అది ఆనంద సూత్రాన్ని అనుసరిస్తుంది. విలువలు, మంచి చెడుల విచక్షణ, నీతి, అవినీతులు దానికి ఉండవు. ఏదైనా అవసరం, కోర్కె తలెత్తితే వెంటనే వాటిని తీర్చుకొని తృప్తిపడటం, ఎవరన్నా కష్టం కలిగిస్తే పగతో బదులు తీర్చుకోవటం, దాని ప్రవృత్తి. ఇడ్‌కి పూర్తిగా వ్యతిరేకమైంది సూపర్‌ఈగో. మనం సాధారణంగా అంతరాత్మ అంటామే అదే సూపర్‌ఈగో. నీతి, న్యాయము, ఉచితము, ఉన్నతము, ఆదర్శము అయిన రీతిలో ప్రవర్తించటమే అది అభిలషిస్తుంది. సమాజపు కట్టడి, విలువల నుంచి అది రూపొందుతుంది. కొంత భాగం చేతనలోనూ మరికొంత అచేతనలోనూ ఉంటుంది. 'ఇలా చెయ్యకూడదు' 'ఇలా చెయ్యాలి' అన్న ప్రమాణాలు దానికి ఉంటాయి. ఇక ఈ రెండింటికి మధ్య, వాస్తవంతో ముడిపడిన చేతనావస్థ ఈగో. అది అంతర, బాహ్య ప్రపంచాల్ని గ్రహించి, కోర్కెల్ని నియంత్రిస్తూ, నెరవేరుస్తూ నడవడిని నిర్ణయిస్తుంది. అంటే ఇడ్ ప్రచోదనలకి, సూపర్‌ఈగో కట్టుబాట్లకి మధ్య వాస్తవానుగుణంగా జీవితాన్ని నడిపిస్తుంది.

బలమైన ఈగో ఉన్న వ్యక్తి ఇడ్, సూపర్‌ఈగోలని నియంత్రించి తను ఏమికావాలనుకుంటాడో, వాస్తవంలో ఏమి తను పొందటం సాధ్యమో నిర్ణయించుకొని రెండిటికి మధ్య తుల్యత సాధిస్తాడు. బలహీనమైన ఈగో ఉన్న వ్యక్తి అని ఎవరి గురించి మనం అనుకుంటామంటే ప్రచోదనల్ని అదుపులో పెట్టుకోలేని వాళ్లని, అసంతృప్తిని తట్టుకోలేని వాళ్లని, తృప్తిని వాయిదా వేసుకోలేని వాళ్లని, తేలిగ్గా బాధకు గురయ్యే వాళ్లని గురించి.

క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే ఈగో విషయాల్ని గ్రహించి, వాస్తవ పరిస్థితికనుగుణంగా కొన్ని ప్రవర్తనల్ని ఎంచుకుంటుంది. మరికొన్నింటిని తృణీకరిస్తుంది.

మనోవిజ్ఞానంలో సెల్ఫ్ అనే భావనకు తొలిరూపం ఈగో. ఆత్మ (సోల్) కాదు భారతీయ చింతనలో కనిపించేది ఎంపెరికల్ సెల్ఫ్ కాదు. అధిభౌతికము, శరీరాతీతము అయిన ఆత్మ (సోల్).

సెల్ఫ్ :

మన ప్రవర్తనని బట్టి ఇతరులు ఊహించగలిగేది ఈగో అనుకుంటే, మనకు చేతన లేదా ఎరుక ఉన్న మనలోని భాగమే సెల్ఫ్. ఈ అర్థంలోనే సాధారణంగా సెల్ఫ్ అన్న మాటని సమకాలీన మనోవిజ్ఞానంలో ఉపయోగిస్తారు. ఈ స్వీయభావన ఏర్పడటం ఎంతో మెల్లిగా జరుగుతుంది. పుట్టిన దగ్గర్నుంచీ ఏర్పడటం ప్రారంభమయ్యే మనిషి ఎరుక క్రమంగా పెరిగి స్వీయచేతనగా రూపొందుతుంది. అది అభివృద్ధి చెందిన కొద్దీ నేను ఎవరిని, ఏమిటి అన్నది స్పష్టమౌతుంది.

జెర్సిలిడ్ అనే సైకాలజిస్టు మాటల్లో ఒక వ్యక్తి తాను, తనది అనుకొనేదంతా అతని స్వీయభావనే. దానిలో ఎన్నో విషయాలు చేరతాయి. ఆలోచనలు, వైఖరులు, విలువలు, కమిట్‌మెంట్లు అన్నీ సెల్ఫ్‌లోని భాగమే. ఒక వ్యక్తి అంతర పర్యావరణం మొత్తంగా అతని సెల్ఫ్ అవుతుంది. అది అనుభవానికి ఆలంబనమైన, విలక్షణమైన, విశిష్టమైన కేంద్రం. అది ఒక వ్యక్తి అంతరంగ ప్రపంచం, మనుషులు, వస్తువులు ఉండే బాహ్య ప్రపంచాన్నుంచి వేరైన, ప్రత్యేకత కలిగిన మనో ప్రపంచం.

మనో విజ్ఞాన సాహిత్యంలో సెల్ఫ్‌ని ఆబ్జక్ట్‌గ, ప్రక్రియగ వర్ణిస్తారు. మొదటి అర్థంలో ఒక వ్యక్తి తన నుంచి తాను వేరై తనని గమనించుకొన్నట్లుగా, తన గురించి ఏమనుకుంటాడో-భావాలు, ఉద్దేశాలు, ఆపాదనలు - అదే సెల్ఫ్, రెండో అర్థంలో సెల్ఫ్ ఒక ప్రక్రియ. వ్యక్తి చర్యలకి మూలమైనది ఏదో అది సెల్ఫ్. కర్త లేదా ఏజంట్ అనీ దాన్ని అనొచ్చు. గ్రహణ, ఆలోచన, విచక్షణ, స్మృతి మొదలైన ఎన్నో మానసిక వ్యాపారాలు దీనిలో చేరతాయి. సెల్ఫ్ అనే ద్వారం గుండానే మనిషి మూర్తిమత్వం వ్యక్తమవుతుందని హమాచెక్ అంటాడు. అయితే సెల్ఫ్ వ్యక్తీకరణ అత్యంత క్లిష్టమైన వ్యవహారం అని ఆయన వక్కాణిస్తాడు.

ఒక వ్యక్తి తన గురించి ఏర్పరచుకొనే మానసిక ప్రతిమకి కీలకమైనది అతను తన గురించి ఏమనుకుంటాడు అన్నది. మన గురించి మనకుండే నమ్మకాలు, మన విలువ గురించిన అంచనాలు అన్నీ సెల్ఫ్‌లోని భాగాలే. మన గురించి మంచిగా భావించటానికి, సమర్థులమనుకోవటానికి మనం నిరంతరం ప్రయత్నిస్తాము. అయితే ప్రతి వ్యక్తికి ఒక కాంటెక్స్ట్ ఉంటుంది. ఉదాహరణకు నేను ఒక కాలేజీ లెక్చరర్ని. నేను

పాఠాలు ఎలా చెబుతాను? మిగతా లెక్చరర్లతో పోలిస్తే నా విజ్ఞాన స్థాయి ఏమిటి? విద్యార్థులు నన్నెట్లా మన్నిస్తారు? అన్న విషయం పట్ల నాకు కొన్ని ఉద్దేశాలు ఉంటాయి. నా సామర్థ్యం పట్ల, ఇతరులతో పోల్చినప్పుడు నా స్థాయి పట్ల నాకు కొంత గ్రహింపు ఉంటుంది. అయితే సాధారణంగా నేను నాతోటి లెక్చరర్లని పరిగణనలోకి తీసుకొని నా గురించి ఏమైనా అనుకుంటానేమో కానీ, ఇంజనీర్లతో, డాక్టర్లతో పోల్చుకోను. నేను రచయితనైతే ఇతర రచయితల తోటి, వ్యాపారస్తుడనైతే నా పరిధిలోని వ్యాపారులతోటి నేను పోల్చుకుంటాను.

విలియం జేమ్స్ అన్నట్లు నేను సైకాలజిస్టుని కాబట్టి నా కంటే ఇతరులకి ఎక్కువ సైకాలజీ తెలిస్తే నేను న్యూనత చెందుతాను. అయితే గ్రీకు రానందున నేను ఏమీ ఇబ్బంది పడను. నాకున్న కొన్ని లోపాలు, నాలో లేని కొన్ని లక్షణాలు నన్ను ఏ మాత్రమూ ఇబ్బంది పెట్టవు. అందువల్ల కాంటెక్స్ట్‌ని ఎంపికల్ని అర్థంచేసుకుంటేనే మనకు ఒక వ్యక్తి సెల్ఫ్ కాన్సెప్ట్ గురించి అవగతమయ్యేది. వ్యక్తులు తమకుగా తాము ఏర్పరచుకొనే ప్రమాణాలు, పెంపొందించుకొనే ఆకాంక్షలు, తెచ్చిపెట్టుకొనే పోలికలు స్వీయగణ్యతని నిర్ణయిస్తాయి. సాధించే విషయాలు, జయాపజయాలు స్వీయభావనపై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అవన్నీ మార్పు చెందుతూ ఉంటాయి కూడా.

ఫస్ట్‌రాంక్ వస్తుందనుకున్న విద్యార్థికి డిస్టింక్షన్ వస్తే అసంతృప్తిపడతాడు. పాసవుతానేమో అనుకున్న వ్యక్తికి 50%తో సెకండ్‌క్లాస్ వస్తే ఎగిరిగంతేస్తాడు. వారిద్దరి స్వీయగణ్యత గురించి ఆలోచించండి. వ్యక్తుల ఆశలు, అంచనాలు, వారి జీవితానుభవాలు స్వీయభావనని, గణ్యతని నిర్ణయిస్తాయి. మన అంచనాలకి అనుగుణంగానూ లేదా అంచనాలను మించీ మనం సాధిస్తూ ఉంటే మన గురించి ఉన్నతంగా భావిస్తాము. పరాజితులమవుతుంటే మన స్వీయగణ్యత దెబ్బతింటుంది.

స్వీయచేతన, భావన, గణ్యత రూపొందే తీరు, అనుకూల, ప్రతికూల స్వీయ భావనలకి, గణనలకి వ్యక్తి జీవనశైలికి, ఉద్వేగాలకి గల సంబంధం గురించిన వివరాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాము.

స్వీయచేతన ఎరుక :

పుట్టగానే బిడ్డకు ఎలాంటి అనుభూతి ఉంటుంది? ఈ ప్రపంచం ఆ నూతన ప్రాణికి ఎలా గోచరిస్తుంది? ఈ ప్రశ్నలకి ఖచ్చితమైన సమాధానం మనకు లభించే అవకాశం లేదు. అయితే మనోవైజ్ఞానికుల్లో దీన్ని గురించి కొంత ఏకాభిప్రాయం ఉంది.

అప్పుడే జన్మించిన శిశువుకుండే ఎరుకలో తన ప్రత్యేకత లేదా స్వీయప్రతిపత్తి గురించిన జ్ఞానం ఉండదు. తాను ప్రపంచాన్నుంచి వేరన్న భావం ఉండదు. తన శరీరపు

అంచులు ఎక్కడ అంతమవుతాయో పర్యావరణం ఎక్కడ మొదలవుతుందో తెలీదు. అయితే ఎదిగే కొద్దీ బిడ్డ ఎరుక వికసిస్తుంది.

తొలి చేతన :

ఇంద్రియానుభూతుల నుంచి తనేమిటో, తను కానిది ఏమిటో మెల్లిగా బిడ్డ తెలుసుకుంటుంది. శరీరం, కళ్ళకి కనిపించే ప్రపంచం క్రమంగా గోచరిస్తాయి. శరీర అవయవాల కదలికలు, ఆకలి, స్పర్శ, దృశ్యాలు శబ్దాలు మొదలైన ఉద్దీపనల నుంచి, తల్లితో,పరిసరాలతో జరిగే పరస్పర చర్య నుంచి బిడ్డ తన శరీరాన్ని గుర్తించటం మొదలు పెట్టి అది క్రమంగా విస్తరించి 'తను, తనుకానివి' తెలుసుకుంటుంది.

శరీరభాగాలని తెలుసుకోవటంతో, తన గొంతుని తాను గుర్తుపట్టటంతో మొదలయ్యే అవేర్‌నెస్ క్రమేపీ తనకు సంబంధించిన అన్నిటికీ వ్యాప్తి చెందుతుంది. శరీరభావన కేంద్రంగానే స్వీయభావన రూపొందేది. అయితే వయసొచ్చిన కొద్దీ శరీరాన్ని తనదిగా భౌతిక శరీరం నుంచి తనని వేరుగా భావించటం సైతం నేర్చుకుంటాడు. మొదట్లో తన సంవేదనల్ని, వాటికి కారణభూతమైన ఉద్దీపనల్ని విడిగా చూడలేడు. సెల్ఫ్ ఎవేర్‌నెస్, అంటే స్వీయచేతన బహుశా బిడ్డ తన సంవేదనల్ని, వాటికి కారణమైన వస్తువుల్ని వేరుగా చూడటంతోనే మొదలవుతుంది.

అనుభవాలు విస్తృతమయ్యే కొద్దీ బిడ్డకు తనదైన వ్యక్తిత్వం రూపొందుతుంది. తనకు వేటితో సంబంధం ఉంటుందో అవే ఆ వ్యక్తి ఎరుకలో, వ్యక్తిత్వంలో భాగమవుతాయి. నేను, నాది అనుకొనే వన్నీ దాన్లో చేరతాయి. తల్లిదండ్రులు, ఆటబొమ్మలతో మొదలై ఎదిగేకొద్దీ అంగీకరించే విషయాలు, ఏర్పరచుకొనే విలువలు, భార్య, పిల్లలు, ఇల్లు అన్నీ సెల్ఫ్‌లో భాగమవుతాయి. ఒక వ్యక్తి ఎవరితో ఏ ఏ విషయాలతో తదాత్మ్యత చెందుతాడో అవన్నీ అతనిలో భాగాలవుతాయి. పెరిగి పెద్దైన కొద్దీ అతడు ఏర్పరచుకొనే వస్తువులు, సంబంధాలు, మత విశ్వాసాలు, రాజకీయసిద్ధాంతాలు స్వీయతకి సంబంధించినవవుతాయి. అదెలాగంటే ఇతరుల కుటుంబం, వస్తువులు, విశ్వాసాలు నాకు నా వాటంత ప్రాధాన్యత కలిగినవి కాదు కదా.

వ్యక్తి - సమాజం :

మనిషి పుట్టుకతో నిస్సహాయుడు. తల్లి దండ్రులు లేదా ఇతరులు పుట్టిన వెంటనే బిడ్డ అవసరాల్ని తీర్చకపోతే అది బ్రతకలేదు. ఆ రకంగా ప్రతి వ్యక్తి మనుగడా ఇతరులతో ముడిపడి ఉంటుంది. భాష, భావాలు, నడవడిసీ, వికాసపు తొలిదశల్లో

ఇతరుల నుంచే బిడ్డ నేర్చుకుంటుంది. అందువల్ల సెల్ఫ్ సైతం ఏర్పడేది సామాజిక చట్రంలోనే. వారసత్వం, సహజాతులను బట్టే అభివృద్ధి దశల్లో స్వభావం, ప్రవర్తన రూపుదిద్దుకొనేది. మానవ సంబంధాల వల్లనే మానవ శాస్త్రవేత్త జి.హెచ్. మీడ్ అన్నట్లు, సెల్ఫ్ ఏర్పడేది. ఒక వ్యక్తిని సమాజంలో ఇతరులు ఎలా చూస్తారో అలా ఆ వ్యక్తి తన్నుతాను చూసుకోవటం నుంచి అంటే ఒక వ్యక్తి తనని తాను సామాజిక విషయంగ, ఇతరులు భావించినట్లే పరిగణించటం నుంచే స్వీయభావన కలుగుతుంది. బిడ్డ క్రమంగా తన అనుభవంతో సామాజికమైన వ్యక్తిగా రూపొందుతుంది. ఇతరులతో తనెట్లా ఉంటాడో, అలాగే తనపట్లా తనుండటంతోనే అతను సామాజికుడవుతాడు అని మార్గరెట్ మీడ్ అనేది. వ్యక్తి తన లక్షణాల్ని గుర్తించటం, వాటికి విలువని ఆపాదించటం ఇతరులతో అతనికి ఉండే సంబంధాల వల్లనే జరుగుతుంది.

మానవ సహచర్యం లేకుండా ఒంటరిగా పెరిగిన పిల్లల్ని పరిశీలించినప్పుడు ఈ విషయం ప్రస్ఫుటమైంది. జనావాసాలకి దూరంగా అడవుల్లో తోడేళ్ళలాంటి జంతువుల సహచర్యంలో పెరిగిన పిల్లలు జంతుస్థాయిని మించి ఎంత వయసొచ్చినా ఎదగకపోవటం గురించి మీరు వినే ఉంటారు. తల్లిదండ్రుల ఆగ్రహానికి బలై ఎవ్వరూ కనపడకుండా నిర్బంధింపబడి పెద్దవారయిన పిల్లలు బుద్ధిమాంద్యానికి గురయిన ఉదంతాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. సామాజికమైన, పర్యావరణ సంబంధమైన ఉద్దీపనలోపించిన పిల్లలు వ్యక్తులుగా అభివృద్ధి చెందలేరు. వయసొచ్చినా వారి ప్రజ్ఞ, ఉద్వేగ నియంత్రణ,మానవ సంబంధాలు శైశవ దశలో మాదిరిగానే ఉండిపోతాయి.

పిల్లల్ని పెంచే తీరు స్వీయభావనని ప్రభావితం చేసే అత్యంత ప్రముఖమైన విషయం కాబట్టి దాన్ని మరింత వివరంగా ముందు ముందు తెలుసుకుందాము.

స్వీయ స్థిరత్వం

'**నా వారసత్వం**, అనుభవాలు నేనేమిటో నిర్ణయిస్తాయి. ఎన్నో ప్రభావాలు నాలో భాగమై నా వ్యక్తిత్వం రూపుదిద్దుకుంటుంది. నేను మరొకరిలా ఉండను. మరెవరూ నాలా ఉండరు. నాకు ప్రత్యేకత ఉంటుంది. నా స్వభావంలో ఎంతో స్థిరత్వం ఉంటుంది. నిన్నటి నేను, నేటి నేను, రేపటి నేను ఒక్కటే. అంటే నేను ఏ మాత్రము మార్పు చెందనని కాదు. మారుతూనే ఎన్నో విషయాల్లో నేను స్థిరంగా ఉంటాను. నేను నేనులాకాక మరొకలా ఉండలేను.' ఇది మీరు ఒప్పుకుంటారా?

ఐక్యత, స్థిరత్వం, ప్రవర్తన :

ఒక వ్యక్తి ఎంతవరకు స్థిరమైన, సమన్వయత కలిగిన ఆత్మభావనని ఏర్పరచుకోగలుగుతాడు అన్నది ప్రశ్నార్థకమే అయినా, మనోవైజ్ఞానికుల పరిశీలనల్లో ప్రతి ఒక్కరూ కొన్ని మౌలికమైన పద్ధతుల్ని, ప్రతిస్పందనా రీతుల్ని కలిగి ఉంటారనీ, ఇంచుమించుగా అవే వారి ప్రవర్తనలో వ్యక్తమౌతాయనీ కనుగొన్నారు. మనని మనం, ఇతరుల్ని కూడా అలాంటి స్థిరత్వం కలిగి ఉన్న వారిగానే భావిస్తాము. వారితో ఆ రకంగానే ప్రవర్తిస్తాము.

సామాజిక సంబంధాల్లో మనుషులు ఒకరినొకరు స్థిరత్వం ఉన్నవారిగ భావించటం వల్ల, అలా లేని వారి పట్ల సాధారణంగా సందేహాలు, అయిష్టత ఉంటాయి. ఇతరుల గురించిన మన అవగాహన, అభిప్రాయాలు ఎంత స్థిరంగా ఉంటాయంటే, ఒక్కోసారి వారి విభిన్నమైన ప్రవర్తనని మనం గమనించనుసైతం గమనించం.

వ్యక్తికి, సమాజానికి కూడా ఈ స్థిరత్వం వల్ల ప్రతీది, పద్దాకా మారటంలో ఉండే అవగాహన లేమి, ఆందోళన, అనిశ్చితత్వం ఉండవు. అట్లా అని మాట నిలుపుకోని వారు, చపలచిత్తులు ఉండరని కాదు. కొందరికి వారిలోని చంచలత్వం వారికే ఇబ్బందిగ పరిణమించవచ్చు.

ఈ స్థిరతకి సెల్ఫ్ కాన్సెప్ట్‌కి చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉంది. మూర్తిమత్వంలోని ఐక్యత వల్లనే ఆ స్థిరత్వం సాధ్యం. ఆ ఐక్యత ఆత్మభావనకి అనుగుణంగా ఉండటం అనే అవసరం మనకు ఉండటం వల్లనే కలుగుతుంది. అయితే మన స్థిరత్వం నిర్దిష్టం కాదు. మనలో చాలామంది ఒక పనిచేసి దానికి పశ్చాత్తాపపడతారు. 'అట్లా ఎలా

అనగలిగాను', 'ఆ పని నేనెట్లా చేశాను' అని మనలో చాలా మంది విచారపడతారు. అయితే ఇలాంటి ప్రవర్తనలు, వైరుధ్యాలు ఎవరిలోనైనా అరుదుగా సంభవిస్తాయి. దాన్ని పట్టే చెప్పొచ్చు మన ప్రవర్తనలో ఐక్యత, స్థిరత్వం మన వ్యక్తిగత అవసరం అని.

ఆత్మస్థిరత్వం - మానసిక ఆరోగ్యం :

అంతరంగ స్థిరత్వం మానసిక ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తుంది. తమ వ్యక్తిత్వంలో సామరస్యం, సమతౌల్యత కలవారే పరిపూర్ణ మానసిక ఆరోగ్యం ఉన్నవారి క్రింద లెక్క. విభజనకు గురైన, అంటే ముక్కలైన వ్యక్తిత్వం వల్లనే మానసిక అనారోగ్యం కలుగుతుంది. అలాంటి వారు తమ అంతరాత్మని సరిచేసుకుని ఐక్యపరచుకోవటం ద్వారానే తిరిగి సాధారణ వ్యక్తిత్వాన్ని రూపొందించుకోగలిగేది అని విలియం జేమ్స్ అంటాడు.

సామాన్యంగా మనిషి తన జీవితంలోని అన్ని అంశాల్లోనూ స్థిరత్వం కోసం ప్రాకులాడతాడనీ, మూర్తిమత్వమనేది పరస్పర సంబంధం, సమన్వయం ఉన్న భావాల సమ్మేళనం అనీ ప్రెస్కాట్ లెకీ అంటాడు. అతని దృష్టిలో ఆ రకమైన ఐక్యతని సాధించటం, నిలుపుకోవటం, జీవితంలో అన్నిటికంటే ముఖ్యమైన ప్రేరణ.

ఒక వ్యక్తి తనలోని వివిధ అంశాలని సమన్వయ పరచుకొని తన స్వీయభావనలో ఐక్యత సాధించిన కొద్దీ హాయిగా, తన్యతారహితంగా ఉండగలుగుతాడని సెల్ఫ్ సిద్ధాంత కర్త కారల్ రోజర్స్ ప్రతిపాదన. ఎరిక్సన్ తన ఐడెంటిటీ థియరీలో అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇచ్చిన విషయం కూడా ఇదే. మనోవైజ్ఞానిక పరిశోధనలు కూడా సెల్ఫ్‌ను అనుసరించే మన గ్రహణలు ఉంటాయనీ, క్రొత్త అనుభవాల్ని లేదా సంవేదనల్ని స్వీకరించేదీ, తిరస్కరించేదీ స్వీయభావన మీద ఆధారపడి ఉంటుందనీ, మనకున్న వైఖరులన్నిటిలోకి మన పట్ల మనకు గల వైఖరులు అత్యంత ప్రముఖమైనవనీ, అవే ప్రవర్తనని నిర్ధారిస్తాయనీ తెలుపుతున్నాయి.

వ్యక్తుల గ్రాహ్యారీతులు (పర్‌సెప్చువల్ స్టైల్స్) ప్రతిస్పందనాశైలి (రెస్పాన్స్ స్టైల్), ఒత్తిడికి శరీరం స్పందించేరీతి, మాట్లాడే తీరు, చేతివ్రాత, ఎన్నుకొనే ఉద్యోగాలు సైతం ఆత్మభావనను బట్టే ఉంటాయి.

విరుద్ధమైన ఆలోచనలు, విలువలు, వైఖరులు మనలో ఘర్షణకి, అసంతృప్తికి, తన్యతకి కారణమవుతాయి. వాటివల్ల మనకు బోధన వికలత (కాగ్నిటివ్ డిస్సోనెన్స్) కలుగుతుంది. వెంటనే దాన్ని తొలగించుకొనేందుకు మనం ప్రయత్నిస్తాము.

ఫెస్టింగర్ అనే సామాజిక మనోవైజ్ఞాని ఒక వ్యక్తి తన ఆలోచనల్లో సామరస్యం గురించి తపిస్తాడని ఒక సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించాడు. ఉదాహరణకు సిగరెట్ల వల్ల కలిగే

హాని గురించి విన్న వ్యక్తి సిగరెట్లు మానివేయకపోతే కనీసం పరిశోధనల విశ్వసనీయతని శంకించటం ద్వారా, లేదా సిగరెట్లు కాల్చని వారికీ వ్యాధులు వస్తాయని అనుకొని తనలోని డిస్సోనెన్సిని తగ్గించుకోవచ్చు.

స్థిర ప్రవర్తన - కాలగతి :

ఎంత మేరా ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తన స్థిరంగా ఉంటుంది? ఎంతకాలం ఉంటుంది? బాల్యంలోలాగ పెద్దయ్యాక మన ప్రవర్తన ఉండదు కదా! మనుషులు మారుతూ ఉంటారు కదా! అన్న సందేహాలు తలెత్తటం సహజమే.

మనోవిజ్ఞానం తెలిపేది ఏమిటంటే మూర్తిమత్వం కొన్ని స్థిరమూ, మరికొన్ని మార్పు చెందేవీ అయిన అంశాల సమ్మేళనం అని. ఉద్వేగ ప్రతిస్పందనలు, సామాజిక ప్రవర్తన మొదలైన లక్షణాల్ని, పిల్లల్లో పరిశీలించి అవి చాలావరకు వారిలో స్థిరంగా ఉంటాయని సైకాలజిస్టులు అంటున్నారు. బాల్యంనుంచి యవ్వనానికి, యవ్వనం నుంచి అడల్ట్ హుడ్ (వయోజన దశ) కి సైతం చాలా లక్షణాలు స్థిరంగా ఉంటాయని ఎన్నో పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి.

మొదటి 4-6 సంవత్సరాల్లోనే మూర్తిమత్వ ప్రాథమిక లక్షణాలు ఏర్పడతాయన్నది వివాదరహితం. ఉద్వేగాల్ని వ్యక్తపరిచేతీరు, ప్రజ్ఞ, ఆధారపడే మనస్తత్వం, సామాజికమైన చొరవ - ఈ లక్షణాలు మొదటి ఆరు సంవత్సరాల్లో ఉన్నట్టుగానే వారు పెద్దవారయినా కానీ ఉంటాయి. ఏ దిశగా మూర్తిమత్వ లక్షణాలు వృద్ధి చెందుతాయన్నది, అవెట్లా మొదలయ్యాయన్న దాని మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. సిగ్గుతో నలుగురికి దూరంగా ఉండే నాలుగేళ్ల అమ్మాయి, కోపంతో తోటివారి మీద తిరగబడే ఆరేళ్ళ అబ్బాయి పెద్దయినా అలాగే ఉంటారు. వారి జీవితంలోని ముఖ్యమైన వ్యక్తులు, జీవితానుభవాలు అలాగే ఉంటే. జీవన పరిస్థితులు సమూలంగా మారినపుడు మాత్రమే వ్యక్తులు మారటానికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

సర్వసాధారణంగా అందరూ వారి గురించి వారనుకునే దానికి అనుగుణంగానే ప్రవర్తిస్తారు. ఉదాహరణకి నాకు ఆటలు రావని నేను అనుకుంటే వాటికి దూరంగా ఉంటాను. నేను బాగా మాట్లాడగలను అన్న అభిప్రాయం ఉంటే, వేదిక లెక్కి మాట్లాడటానికి వెనుకాడను. అంటే నేను నా ఆత్మభావానికి అనుగుణంగానే సాధారణంగా నడుచుకుంటాను.

'నేను అందగత్తెను' అనుకొనే స్త్రీ, 'నేను జీవితంలో గెలుస్తున్నాను' అనుకొనే పురుషుడు అందుకు తగ్గట్లుగానే ప్రవర్తిస్తారు. మనలో కానీయండి, ఇతరులలో

కానీయండి. ప్రవర్తనలోని ఐక్యత ఆత్మభావన నుంచీ, ఆత్మభావన రూపొందటానికి కారణమైన ప్రేరణలు, విలువల సమ్మేళనం నుంచే సిద్ధిస్తుంది. ఇతరుల ప్రేరణలు, విలువలు మనకు అర్థమైనప్పుడు వారి స్థైర్యం సైతం మనకు బోధపడుతుంది. కాలక్రమాన ప్రవర్తనలో వాటి వ్యక్తీకరణ మారినా, ఒక వ్యక్తిలోని ప్రాధమిక ప్రేరణలు మనకు తెలుస్తాయి. ఉదాహరణకు ఒక ఏడాది వయసున్న పాప పద్దాకా ఏడ్చే, భయపడే స్వభావం కలిగింది అయితే, ఐదేళ్ళప్పుడు అంతగా ఏడ్వకపోయినా, భయం గొలిపే పరిస్థితులు నుంచి త్వరితంగా తొలగిపోతుంది. పదిహేనేళ్ళప్పుడు కామ్‌గ, ఒంటరిగ ఉంటుంది. పాతికేళ్ళొచ్చాక బిడియపడుతూ, అంతర్వర్తన (ఇంట్రొవర్ట్) కలిగి, నలుగురికి దూరంగా ఉండటానికి ఇష్టపడుతుంది.

ఒక వ్యక్తి ప్రాధమిక ప్రేరణ వేర్వేరు ప్రవర్తనల్లో సైతం వ్యక్తం కావచ్చు. ప్రేరణ తెలిస్తే వారి ప్రవర్తనా మనకు అర్థమవుతుంది. హమాచెక్ ఇచ్చిన పై ఉదాహరణలో మనుషులకి సన్నిహితంగా ఉండటానికి జంకే వ్యక్తి ప్రవర్తనలోని ఐక్యత, స్థిరత మనకు తెలుస్తోంది కదా.

పై వివరాలు ఎకడమిక్, మాకు అనవసరం అని అనుకుంటున్నారా? ఎంత మాత్రమూ కాదు. ప్రాధమికమైన మూర్తిమత్వ పోకడలు జీవితపు తొలిదశల్లోనే ఆరంభమవుతాయి. కాబట్టి తల్లిదండ్రులు, టీచర్లు ఈ విషయాల్లో అప్రమత్తత వహించాల్సి ఉంటుంది. అభిలషణీయం కాని పిల్లల ప్రవర్తనాంశాలు వాటంతటవే వయస్సుతో పాటు సర్దుకుంటాయన్న ధోరణి ఉచితం కాదు. పిల్లల ప్రవర్తనల్ని మన మాటలతో, చేతలతో బలోపేతం చేస్తాము. ప్రారంభదశల్లోనే సరైన ప్రవర్తనల్ని మనం నేర్పిస్తే, పునశ్చరణం చేస్తే వారు మంచి మూర్తిమత్వాన్ని, జీవనశైలిని అలవర్చుకో గలుగుతారు. పిల్లల ప్రాధమిక ప్రేరణల్ని, విలువల్ని తల్లిదండ్రులు, అధ్యాపకులు తీర్చిదిద్దగలిగితే, వాటి అస్తవ్యస్తతని, వికృతీకరణని గుర్తించి సరిచెయ్యగలిగితే వారికి, సమాజానికి కూడా అదెంతో మేలు చేస్తుంది. వికాసదశల్లో ఈ విషయాల్లో శిక్షణ ప్రతికూల లక్షణాలు స్థిరపడక ముందే చేపట్టటం వల్ల ఫలితాలు హెచ్చుగ ఉంటాయి. తల్లి దండ్రులకు, ఎలిమెంటరీ స్కూలు స్థాయిలో టీచర్లకు ఈ విషయాల పట్ల అవగాహన ఉంటే బాలబాలికలకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. విద్యాలయాల్లో కౌన్సిలింగ్, గైడెన్స్ వసతులు విద్యార్థులకు అందుబాటులోకి వస్తే ఎన్నో మానసిక సమస్యలకి దూరంగా వాళ్లు ఎదగగలుగుతారు. సంతోషకరము, సమర్థవంతమూ అయిన జీవితానికి సరైన పునాదులు వారికి ఏర్పడతాయి.

శరీర భావన

ఒక మనిషి తన గురించి ఏమనుకుంటాడన్న దానికి తన శరీరాన్ని గురించి అతనికుండే భావనకి చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉంది. సెల్ఫ్ ఇమేజ్ మొట్టమొదటి బాడీ ఇమేజ్‌తోనే రూపొందుతుంది అని ఇంతకు ముందే ఘనం తెలుసుకున్నాము. 'నేను, నేను కాదు'కి గల తేడాని బిడ్డ మొదట తెలుసుకొనేది శరీర సంవేదనల వల్ల ఏర్పడే తన శరీరభావన నుంచే. శరీర భావన కేంద్రంగానే సెల్ఫ్ రూపొందేది.

ఒక వ్యక్తి రంగు, ఎత్తు, శరీర సౌష్టవం మొదలైన లక్షణాలకీ, అతనికి తన గురించి ఉండే ఉచిత భావాలకి (ఫీలింగ్స్ ఆఫ్ ఎడిక్వసీ) చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. ఎదిగే వయసులో బాల బాలికలు తమ శరీర వికాసాన్ని మిగతా వారితో పోల్చుకోవటం సహజం. వారు తమ గురించి తాము ఏమనుకొంటారన్న దాన్ని ఈ పోలిక ఎంతగానో ప్రభావితం చేస్తుంది. శరీర లక్షణాలకి మూర్తిమత్వానికి గల సంబంధంపై క్రీస్తుపూర్వం 4వ శతాబ్దంనాటి హిపోక్రటిస్ నుంచి నేటి దాకా చర్చసాగుతూనే ఉంది. శరీర ధర్మాలకి మూర్తిమత్వానికి లేదా ప్రవర్తనకి గల సంబంధం ఈ అన్వేషణ వల్ల తెలుస్తుందని కావచ్చు. వారసత్వంగా వచ్చే శరీరతత్వాన్ని బట్టి సమాజంలో ఒక వ్యక్తిని గురించి అతను ఈ రకంగా ఉండొచ్చు అన్న అభిప్రాయం ఇతరులకీ, ఆ వ్యక్తికీ సైతం ఉండటానికి అవకాశం ఉంది. శరీర నిర్మాణం బట్టి ఒక వ్యక్తి ఏమి చెయ్యగలడు, ఏమి చెయ్యలేడు అని అంచనాలు వెయ్యటం సమాజంలో సర్వసాధారణం.

శరీర సౌష్టవం - మూర్తిమత్వ లక్షణాలు :

స్త్రీ పురుషుల శరీరాకృతుల గురించి మనకు కొన్ని ఉద్దేశాలు, నమ్మకాలు యధాపూర్వమైన అభిప్రాయాలు (స్టెరియోటైప్‌లు) ఉంటాయి. మొదటిసారిగా మన మెవరినన్నా కలిసినప్పుడు మన ప్రతిస్పందన పై వారి శరీర లక్షణాల ప్రభావం చాలా ఉంటుంది. కొన్ని భౌతిక లక్షణాలు కొన్ని రకాల సామాజిక ప్రతిస్పందనలకు కారణం అవుతాయి. మనం బాగా లావుగా లేదా అందంగా ఉంటే ఇతరులు మనని పరిగణించే తీరు వేరు వేరుగా ఉంటాయి. కొందరికి కొన్ని ప్రతిస్పందనలు అనుకూలము, మరికొన్ని ప్రతికూలము కావచ్చు. ఒక వ్యక్తి తన శరీరాకృతి గురించి ఏమనుకొనేదీ అతని స్వీయభావనని ఎంతగానో ప్రభావితం చేస్తుందన్న మాట నిజమే అయినా అసలు అతను తన గురించి ఏమనుకుంటాడన్నది అతని చుట్టూ ఉండే వారు అతన్నెలాంటి భావనకి గురిచేస్తారన్న దానిమీదే చాలా వరకు ఆధారపడి ఉంటుంది.

అవయవ లోపాలు ఉన్న వ్యక్తులకు బాడీ ఇమేజ్ మరింత ప్రధానమైన విషయమై వారి సెల్ఫ్ కాన్సెప్ట్‌ని అది తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. పరిహార మార్గాల్లో వారు తమ లోపాల్ని అధిగమించి అత్యున్నతస్థాయికి ఎదగవచ్చు. కేంబ్రిడ్జ్ యూనివర్సిటీ ఫిజిక్స్ ప్రొఫెసర్ స్టీఫెన్ హాకింగ్ గురించి మీరు విన్నారా? కేవలం ఒక్క వేలు మాత్రమే కదపగలిగినప్పటికీ భౌతిక శాస్త్రంలో అతనిది అత్యున్నత స్థానం. విశ్వం గురించిన అతని సిద్ధాంతం ఎంతో ప్రామాణికమైనదిగా గుర్తింపబడింది.

స్వీయ భావన తాలూకు మిగతా అంశాలకి మల్లే, ఒక వ్యక్తి శరీర ప్రతిమ కూడా అంతరంగమైన విషయం. ఎవరికైనా మొత్తం మీద తమ శరీరం గురించి అనుకూలమైన భావన ఉండొచ్చు, తమ ఆకృతిని వారు ఇష్టపడవచ్చు. కొందరికి ప్రతికూల శరీర భావన ఉండవచ్చు. వారు కోరుకునేటట్టుగా వారి శరీరసౌష్టవం లేకపోవచ్చు.

స్వీయతలో భౌతికమూ, మనకి గోచరించేదీ అయినది మన శరీరం. పరిసరాల్లోని వస్తువులకి మల్లేనే మన శరీరం గురించి కూడా జ్ఞానేంద్రియాల వల్లనే తెలుస్తుంది. మనకి సతతం కనపడేదీ, వినపడేదీ మన శరీరమే. మన గ్రాహ్యతల్లో ఆ రకంగా శరీరం ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది.

యవ్వనంలో శరీరాకృతిలో వచ్చే మార్పులకు యువతీయువకులు ఎంతగా ప్రతిస్పందిస్తారో మనందరికి తెలిసిన విషయమే. కొందరికి కొన్ని అవయవాలు వృద్ధిచెందటం, క్రొత్త లక్షణాలు పొడచూపటం గర్వకారణమైతే మరికొందరు వాటి విషయమై సిగ్గుపడతారు. పొడుచుకొస్తున్న వక్షోజాల్ని తమకి తెలియకుండానే భుజాలు ముందుకు జార్చి మరుగుపరచటానికి ప్రయత్నించే అమ్మాయిలు, ఇంకా సరిగ్గారాని మీసాల్ని మెలి తిప్పే అబ్బాయిలు, అద్దం ముందు ఆడా మగా గడిపే సమయం శరీర చిత్తరువు ప్రాధాన్యతని తెలుపుతాయి. కొందరికి శరీరమే ముఖ్యవిషయమై ప్రజ్ఞాపాటవాల్ని, సామాజిక సంబంధాల్ని మెరుగుపరచుకొనేటందుకు ప్రయత్నించరుకూడా. తమని తామే మోహించుకొనే వ్యక్తుల్ని అలాంటి మనస్తత్వమే ఉన్న అందమైన గ్రీకు పురాణపాత్ర నార్సిసస్ పేరుతో నార్సిసిజమ్ అని అంటారు.

శరీర గ్రాహ్యత మానసిక ప్రపంచంలో ఎంత స్థిరమైన విషయం అంటే ప్రమోదాల్లో శరీర అవయవాలు పోగొట్టుకున్నవారు చానాళ్ళపాటు ఆ అవయవం ఉన్నట్టుగానే భ్రాంతి చెందుతారు.

మీ సెల్ఫ్ కేంద్రస్థానం శరీరంలో ఎక్కడుందని అడిగినప్పుడు చాలామంది తలలో అని చెబుతారు. మరింత స్పెసిఫిక్‌గా చెప్పమంటే కళ్ళవెనకాతల అంటారు. మనిషి ముఖ్యంగా దృష్టి జీవి కాబట్టి అలా భావించటంలో ఆశ్చర్యం లేదు. ఈ పరిశీలన అమెరికాలో జరిగింది.

శరీరము - సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ :

స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ తామెట్లా కన్పిస్తామన్నది వారి సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ (ఆత్మ గణ్యత)ని నిర్ధారించటంలో ప్రముఖమైన పాత్ర వహిస్తుంది. సెకార్డ్, జౌరార్డ్‌లు జరిపిన పరిశీలనల్లో వ్యక్తులు తమ శరీరం గురించి ప్రతికూల భావాలు కలవారైతే మొత్తం మీద తమ గురించి సైతం ప్రతికూల భావాలు కలవారై ఉంటారు అని వెల్లడయ్యింది. అలాగే తమ గురించి ఒక వ్యక్తిగా మొత్తం మీద ప్రతికూల భావాలున్న వారికి తమ శరీరం గురించి కూడా ప్రతికూల భావాలే ఉంటాయి. కాలేజీ విద్యార్థుల్ని ఈ సైకాలజిస్టులే వివిధ శరీర అవయవాల పరిమాణం గురించి అడిగి, వాటిపట్ల గల సంతృప్తి గురించి రేట్ (అంచనా) చెయ్యమన్నప్పుడు, ఎవరైతే తమ శరీరం గురించి సంతృప్తి వ్యక్తపరిచారో వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం, భద్రతా భావాలు హెచ్చుగా ఉన్నట్లు కనుగొన్నారు. తమ శరీరం పట్ల అసంతృప్తి వ్యక్తపరచిన విద్యార్థులతో పోల్చినప్పుడు ఇది మరింత ప్రస్ఫుటమైంది.

స్వీయ ఆదరణకి శరీర ఆదరణకి సంబంధం ఉండటానికి కారణం మన ఆదర్శఆత్మలో శరీరానికి చెందిన ఆదర్శాలు (ఆదర్శ శరీరం) ఉండటమే. మనం ఎట్లా ఉండటాన్ని ఇష్టపడతామో దానికి దగ్గరగా మన శరీరం ఉంటే భౌతికంగాను, మానసికంగాను మనం మన గురించి మంచిగా భావిస్తాము.

అల్పమైన బాడీ ఇమేజ్ ఉన్న వ్యక్తులు ప్రత్యామ్నాయ రీతుల్లో ఆ లోటును పూడ్చుకొనేందుకు ప్రయత్నించటం సాధారణంగా జరుగుతుంది. తను అందగత్తెను కానన్న అభిప్రాయం ఉన్న అమ్మాయి చదువుపై దృష్టి నిలిపి రాణించవచ్చు. అనాకారిననుకునే అబ్బాయి తన తెలివితేటల్ని వృద్ధిచేసుకొని ఉన్నతమైన స్థానానికి ఎదగవచ్చు. సంగీతంలో లేదా సాహిత్యంలో కృషి చేసి గుర్తింపు పొందవచ్చు. సరైన బాడీ ఇమేజ్ లేని వ్యక్తి అసలు శరీరాకృతిని ప్రాధాన్యత లేని విషయంగా తీసిపారెయ్యవచ్చు. అందంకాదు ప్రవర్తన ముఖ్యం అని అందరూ అనేదే. అయితే శరీరాన్ని సరిగ్గా ఉంచుకోవటానికి కావలసిన క్రమశిక్షణ లేనివాళ్లు, దుస్తుల విషయంలో అవసరమైన శ్రద్ధలేనివాళ్లు అట్లా అని తమని తాము మభ్యపెట్టుకోవచ్చు.

శరీర సౌందర్యం గురించిన అభిప్రాయాలు దేశకాలాల్ని బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. చక్కటి శరీర సౌష్టవం అని మనం అనుకొనే ఒక స్త్రీని అమెరికాలో లావుపాటి వ్యక్తిగ భావించవచ్చు. ఈ విషయాలపై విదేశాల్లో జరిగిన కొన్ని పరిశోధనా ఫలితాలు చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంటాయి. కాలేజి అమ్మాయిల ఆదర్శ రూపం. 5 అడుగుల 5 అంగుళాల ఎత్తు, 120 పౌండ్ల బరువు, 35-24-35 అంగుళాల కొలతలు. ఈ నమూనాకి ఎంత భిన్నంగా ఉంటే అంత అసంతృప్తి వాళ్ళకి, ఎంత సరిపోతే అంత తృప్తి. కాలేజీ

అబ్బాయిలు వాళ్లన్న దాని కంటే కొంచెం ఎత్తుగా, భుజాలు, ఛాతీ మరికొంత విశాలంగా, పెద్దవిగా ఉండాలని వాంఛిస్తారు. పదే పదే పదిమంది చేత అభిలషింపబడ్డ విషయాలు చివరికి ఒక ప్రమాణంగా రూపుదిద్దుకుంటాయి.

మనం కనబడేతీరు మన సెల్ఫ్‌ఎస్టీమ్‌కి, ఎందుకు ముఖ్యమవుతుందంటే, ఇతరులు దాన్ని బట్టే మనతో ప్రవర్తిస్తారు కాబట్టి. ఇక్కడ మనం గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన ముఖ్యవిషయం, సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌కి గల ఎన్నో కారణాల్లో బాడీ ఇమేజ్ ఒక్కటి మాత్రమే అని. సరైన దృక్పథం కల వ్యక్తి తను సాధించే విషయాలు, తన ప్రజ్ఞ, సామాజిక స్థాయి, నైతిక విలువలు, ఇతరులతో తనకి గల సంబంధాలు - ఇలా ఎన్నో విషయాలను అనుసరించి తనపట్ల గౌరవాన్ని పెంచుకుంటాడు. అందులో శరీరభావన కుండే స్థానం కొంతే. అయితే ఒక వ్యక్తి సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ శరీర భావన మీదే పూర్తిగా లేదా ఎక్కువగా ఆధారపడితే ఆ ఎస్టీమ్ పునాది చాలా పరిమితము, బలహీనము అన్నమాట. అందంగా, సెక్సీగా ఉండటం మీద స్వీయమన్నన ఆధారపడితే అవి పోయినప్పుడు ఆత్మగౌరవమూ పోతుంది. బాడీ ఇమేజ్‌కి, లుక్స్‌కి మరీ ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇచ్చేవారి మూర్తిమత్వంలో ఎక్కడో ఏదో లోపం ఉన్నట్లే లెక్క.

ముఖాకృతిని ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా మార్చుకొన్న స్త్రీ పురుషుల్లో వారి స్వీయభావన చాలా మెరుగైందని పరిశీలనలు తెలుపుతున్నాయి. కాస్మెటిక్ ఇండస్ట్రీకి పునాది శరీర భావనకి మనం ఇచ్చే ప్రాధాన్యతే.

స్త్రీలని సౌందర్యమూర్తులుగా ప్రశంసించటంతోపాటు, ఆధునిక సమాజం వారిని కేవలం శరీరాలుగా మార్చటం, వారు కొందరు సైతం తమని అలా భావించుకొనే స్థితికి దిగజారటం మనం చూస్తూనే ఉన్నాము. స్త్రీవాద చింతనలో ఈ అంశమూ ఒకటి. బ్యూటీ క్లినిక్కులు, లావు తగ్గించే (ఒబేసిటీ స్లిమ్మింగ్) సెంటర్లు, జిమ్‌లు, యోగ మరెన్నో వ్యాయామ సాధనాలు, ఆరోగ్యం కోసమూ, అందం కోసమూ, స్త్రీ పురుషుల్లో ఎవరెందుకు వాటిని పోషిస్తారో మనందరికీ తెలిసిన విషయమే.

బాడీ ఇమేజ్ - అభద్రత :

బాడీ ఇమేజ్ అన్న మాటని మనం చాలా విస్తృతమైన అర్థంలో ఉపయోగిస్తున్నాము. ఒక వ్యక్తికుండే పూర్తి శరీర గ్రాహ్యతని ఆ మాట సూచిస్తుంది. ఏ వ్యక్తికైనా భద్రతతో కూడిన శరీరభావన ఉంటే అతనికి శరీర సంబంధమైన ఆందోళనలు, భయాలు ఉండవు. అభద్రతా భావాలున్నట్లయితే ఆరోగ్యాన్ని గురించి దిగులు, ఆందోళన హెచ్చుగా ఉంటాయి. కొందరిలో శరీరాన్ని గురించిన పూర్వాక్రమత (ప్రి ఆక్యుపేషన్) ఉంటుంది.

పద్దాకా తమ ఆరోగ్యాన్ని గురించి మాట్లాడటం, ఏవో, ఏవో అనారోగ్యాల్ని ఊహించుకోవటం అలాంటివారు చేస్తారు. హైపోకాండ్రియాసిస్ (స్వీయ శరీరదుశ్చింత), న్యూరస్థినియా అనే వ్యాధులు శరీరాన్ని గురించిన నిమగ్నత పరిధుల్ని దాటినప్పుడు సంభవించే మనోనాడీ రుగ్మతా (సైకో న్యూరాటిక్) ధోరణులే.

హైపోకాండ్రియాసిస్ :

హైపోకాండ్రియాసిస్ ఉన్నవారికి తమ ఆరోగ్యాన్ని గురించి విపరీతమైన ఆందోళన ఉంటుంది. తమ అనారోగ్యం, వ్యాధి లక్షణాలు - ఇవే వారి వ్యాపకం. వీరు హాస్పిటళ్ళ చుట్టూ, డాక్టర్ల చుట్టూ పద్దాకా తిరుగుతూనే ఉంటారు. శరీర ధర్మాలు సరిగ్గా ఉన్నాయని తెలిసినా వారి భయాందోళనలు, బాధలు నెమ్మదించవు. ఇలాంటి వ్యక్తుల మూర్తిమత్వంలో ఒక లక్షణం కొట్టొచ్చినట్లు కన్పిస్తుంది. అది వారు రక్షణ కోసం ప్రాకులాటడం, ఇతరుల దృష్టిని ఆకర్షించటానికి ప్రయత్నించటం. వారికి ఇతరుల ప్రేమ, జాలి, గుర్తింపు లేదా సాయం కావాలి. అణచుకొన్న కోపతాపాల నుంచి, లైంగిక సమస్యల నుంచి, ఓటమిల నుంచి కూడా ఈ రకమైన ప్రవర్తన మొదలుకావచ్చు. తమ మీదికే మళ్లిన కోపం, తమని తాము శిక్షించుకోవాలన్న అపరాధనా భావం, ఇతరుల మీది ఆగ్రహం కూడా ఒక్కోసారి ఈ రకంగా పరిణమించవచ్చు.

సాధారణంగా ఇలాంటి వ్యక్తులు అతిరక్షిత (ఓవర్ ప్రొటెక్టివ్) కుటుంబాల నుంచి వచ్చిన వారై ఉంటారు. పిల్లల బాధకి, అనారోగ్యానికి తల్లిదండ్రులు అతిగా ప్రతిస్పందించటం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. అలాంటి కుటుంబ వాతావరణంలో పెరిగిన బిడ్డ తల్లిదండ్రులు అతి స్పందనవల్ల తన శరీరపు బాధలు తాననుకొనే దానికంటే తీవ్రమైనవేమో అన్న వ్యాకులతతో పెరుగుతుంది. అంతేకాదు, తల్లిదండ్రుల దృష్టినాకర్షించటానికి, వారి సహాయ సానుభూతులు పొందటానికి తేలికైన మార్గం తన అనారోగ్యం గురించి ఫిర్యాదు చెయ్యటం, తన బాధని అతిశయించి చెప్పటం అని నేర్చుకుంటుంది. పెద్దవుతున్న కొద్దీ తన బాధ్యతల్ని ఎగ్గొట్టటానికి అనారోగ్యం చాలా సులువైన మార్గంగా ఆమెకి తోస్తుంది. క్రమంగా ఆమె ఒక స్వీయ వినాశకరమైన విషవలయంలో పడిపోతుంది. తగినంత సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ లేకపోవటం వల్లనే తన బాధ్యతల్ని, సవాళ్లని వదిలి తాత్కాలికంగా అనారోగ్యంలో ఉపశమనం పొందుతుంది. అలా బాధ్యతలతో, సవాళ్ళతో తలపడకపోవటం వల్ల ఆమెకి/అతనికి ఆత్మగౌరవం పెంచుకొనే అవకాశాలుండవు. బాధ్యతల్ని వహిస్తేనే, సవాళ్లని ఎదుర్కొంటేనే కదా, ఏ వ్యక్తికైనా తనపట్ల గౌరవ భావం కలిగేది.

స్వీయశరీర దుశ్చింత కలవారికి తమ బరువు బాధ్యతల కంటే మిగతా విషయాల గురించి ఆలోచించటం తక్కువ భయం గొలిపే విషయమవుతుంది. ఆరోగ్య విషయాల్లో మునిగిపోవటం, మిగతా ప్రాధమిక సమస్యల నుంచి వారిని దూరంగా ఉంచుతుంది. తమ జబ్బు లక్షణాలు, నొప్పులు, బాధల నుంచి కలిగే సంతృప్తి ఎంతో ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల అలాంటివారు ఒక పట్టాన మారరు. కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు అలాంటి వ్యక్తులకు క్రమేపీ ఎటెన్షన్ ఇవ్వకపోయినా, సానుభూతి చూపకపోయినా కనీసం డాక్టర్ల నుంచి అవి కొంత మేరా వారికి లభిస్తాయి కదా.

న్యూరస్థీనియా :

శరీర భావనా అభద్రత, ఆందోళన ఎక్కువగా ఉండే రుగ్మత న్యూరస్థీనియా. దీని ముఖ్య లక్షణం విపరీతమైన అలసట (గ్లాని), తలనొప్పి, నిద్రలేమి, జీర్ణప్రక్రియ సరిగ్గా లేకపోవటం, శరీర మంతటా నొప్పులు. ఈ వ్యాధి బారినపడిన వారిలో మానసిక ఆందోళన అనేక రకాలుగా శరీరం ద్వారా వ్యక్తమవుతుంది. ఉద్వేగాల తీవ్రత వారినెంతో ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంది. తమని కావాలని అనుకొనేవారు, తమంటే ఆదరణ కలిగిన వారు ఈ వ్యాధిగ్రస్థులకి కావాలి. జబ్బు పడటం ఈ అవసరాలు వారికి ఉండటం వల్లనే. న్యూనత, అభద్రత భావాలతోపాటు వీరు కొంచెం ఒత్తిడి కలిగించే విషయాల్ని తట్టుకోవాల్సి వచ్చినా నిస్సహాయతని ప్రకటిస్తారు. బాల్యంలో వారికి అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడు అతిగా ప్రతిస్పందించిన తల్లిదండ్రులే దీనికి కారణం.

ఏదైనా కష్టంతో లేదా అయిష్టంతో కూడిన పనిచెయ్యాల్సి వచ్చినప్పుడు మామూలు మనుషులు సైతం జబ్బుపడటం సాధారణమైన విషయమే. ఆ వేళ హోమ్‌వర్క్ చెయ్యక కడుపు నొప్పి అని బడి ఎగ్గొట్టే పిల్లలు, పరీక్షల ముందు జ్వరం తెచ్చుకునే వాళ్ళు, కావాలని జబ్బు నటించేవాళ్ల మొత్తం మీద అసలు విషయాన్నుంచి తొలగిపోయే ప్రయత్నం చేస్తున్నట్లేలెక్క. అరుదుగా కాకుండా అలవాటుగ, కావాలని కాకుండా అచేతనంగా ఇలాంటి చర్యలకి తలపడటం మానసిక అనారోగ్యమే. జీవితంలో ముఖ్యమైన సన్నివేశాలు ఎదురైనప్పుడు మానసికంగా శారీరకంగా ఆందోళన, అసౌఖ్యం కలగటం సహజమే అయినా, వాటి నుంచి పారిపోవటం సరైన రక్షణాతంత్రం కాదు.

మొత్తం మీద బాడీ ఇమేజ్ ఆత్మభావనలో ప్రముఖమైన విషయం. మనం నలుగురికి కనపడేతీరు, వారు మనని పరిగణించే రీతి మన స్వీయభావనకి ఎంత ముఖ్యమో మనం అర్థం చేసుకోవటం వల్ల మన స్వీయావగాహన మెరుగవుతుంది.

స్వీయవికాసం - బిడ్డల శిక్షణ

ఏసమాజంలోనైనా మొదట మనిషి మూర్తిమత్వం వ్రేళ్లుపోసుకొనేది, పోషింపబడేది కుటుంబ వ్యవస్థలోనే. ఏదో ఒక కుటుంబ సన్నివేశంలోనే బిడ్డ తనని గురించి తాను ఏమైనా అనుకోగలిగేది. తను ప్రేమించదగిన దాన్ననీ - ప్రేమించదగని దాన్ననీ, కావలసిన దాన్ననీ- అక్కరలేనిదాన్ననీ, సమర్థుణ్ణనీ - అసమర్థుణ్ణనీ, యోగ్యుణ్ణనీ - అయోగ్యుడననీ ఇలా ఏ రకంగానైనా తన గురించి తాను భావించుకొనేది తల్లిదండ్రులు లేదా వారి స్థానంలో ఉన్న వ్యక్తుల మన్నన నుంచే. బిడ్డలు కావాలనుకున్న ఏ తల్లిదండ్రులూ తెలిసి తమ పిల్లల్ని సంతోషానికి దూరంగా, భయపడేవారిగా, సంకుచితులుగా పెంచరు. తమకున్నంతలో పిల్లలకి కావసినవి, శ్రేష్టమైన వాటినే ఇవ్వాలని కోరుకుంటారు.

అయినా తల్లిదండ్రుల అభిప్రాయాలకు అనుగుణంగా పిల్లలు మంచివారిగానే ఎప్పుడూ ఎదగరు. కొందరు ఉత్తమ లక్షణాలు గలవారైతే మరికొందరు అవాంఛనీయంగా ఎదుగుతారు. కొందరు భయస్తులవుతారు. కొందరు బిడియపడతారు. కొందరు ధైర్యం గలవారవుతారు. పెద్దవారైనా వారిలో ఆ తేడాలు కొనసాగుతాయి. మానవ సంబంధాలన్నీ ప్రత్యేకత కలవే అయినప్పటికీ, ఒక బిడ్డకి తన తల్లిదండ్రులకి లేదా తల్లిదండ్రుల స్థానంలో ఉన్నవారికీ గల సంబంధం అత్యధిక ప్రాధాన్యత గల సంబంధం.

బిడ్డ ప్రభావితమయ్యేది, రూపొందేది, తీర్చిదిద్దబడేది తనకి ముఖ్యమైన వ్యక్తులతో ఉండే సంబంధాల్లోనే. నిత్యజీవితంలో వారిని గమనించటం నుంచీ, వారితో కలసి మెలసి ఉండటం నుంచీ బిడ్డ మెల్లగా వ్యక్తిగా రూపొందుతుంది. మానవ స్వభావాన్ని అనుసరించి బిడ్డకి, బిడ్డ జీవితంలోని ముఖ్యమైన వ్యక్తులకీ మధ్యగల సంబంధం సాన్నిహిత్యం, ఉద్వేగాలతో కూడి ఉంటుంది. నిత్యజీవితంలో వారి పరస్పర ప్రవర్తన, మార్పిడి, స్పర్శ, సంవేదనలతో కూడి ఉంటుంది. అదెంతో ఉద్వేగపూరితమైన మానవ సన్నివేశం . బిడ్డ మనుగడకి అతి ముఖ్యమైన సంగతి. ఈ సంబంధ స్వభావం, తీవ్రత బిడ్డపై శాశ్వత ముద్రని వేస్తాయి. బిడ్డ పట్ల తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధ చూపిస్తారా? తక్కువగానా, అతిగానా? బిడ్డని శిక్షిస్తారా? కొద్దిగానా, తీవ్రంగానా? - వీటన్నిటిని బట్టే బిడ్డకి తన పట్ల వైఖరులు ఏర్పడతాయి.

తల్లిదండ్రులు కానీ, వారి స్థానంలో ఉన్న మరెవరైనా కానీ బిడ్డని పెంచిన తీరుకు ఆ బిడ్డ తన గురించి, ఇతరుల గురించి భావించే తీరుకు చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉంది. పిల్లల్ని పెంచే రీతులు సంస్కృతిని బట్టి , సమాజాన్ని బట్టి ఉంటాయి. కాలానుగుణంగా అవి మారుతూ ఉంటాయి కూడా. విదేశాల్లో ముఖ్యంగా అమెరికాలో ఈ విషయాలపై జరిగిన పరిశోధనలు అనేకం. అవన్నీ మనకు అన్వయించకపోవచ్చు. కాబట్టి సార్వజనీయమని నేను భావించిన కొన్ని విషయాల్ని ఈ భాగంలో వివరిస్తారు.

బిడ్డల శిక్షణ నిన్న - నేడు :

బిడ్డల్ని పెంచటం అనేది ఎప్పుడూ ఒకలా ఉండదు. కుటుంబ వ్యవస్థ మారుతున్న కొద్దీ, సమాజంలో మార్పులు వస్తున్నకొద్దీ, మనుషుల జ్ఞానస్థాయి పెరుగుతున్న కొద్దీ బిడ్డల్ని పెంచేతీరు మార్పు చెందుతుంది. ఉమ్మడి కుటుంబం, సాంప్రదాయాలు మన సమాజంలో ఎంతో మార్పుకు గురయ్యాయి. ఆర్థిక పరమైన మార్పులు, మారుతున్న విలువలు, స్త్రీ పురుషుల పాత్రల్లో జీవన శైలిలో ఎన్నో మార్పులు తెస్తున్నాయి. ఇవన్నీ పిల్లల్ని సాకటంపై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఉదాహరణకి భార్య, భర్త ఇద్దరూ ఉద్యోగస్థులైన కుటుంబం, భర్త ఒక్కడే ఉద్యోగం చేసే కుటుంబం, ఈ రెండింటిని పోల్చి చూడండి అలాగే ఇంట్లో తాత, ముత్తవ ఉన్న కుటుంబం, కేవలం తల్లితండ్రి మాత్రమే ఉన్న కుటుంబం బిడ్డపై ఒకే ప్రభావాన్ని చూపవు. మన ఆచారాలు, పద్ధతులు కొన్ని మారుతున్నాయి. మరి కొన్ని మారటం లేదు. కుటుంబం నుంచి కుటుంబానికి సైతం బిడ్డల శిక్షణ వేరుగా ఉంటుంది. ఈ చర్చ స్వీయభావనకే పరిమితం కాబట్టి దానికి సంబంధించిన కొన్ని ముఖ్యవిషయాల్ని తెలుసుకుందాము.

తల్లిదండ్రులు పెరిగిన తీరు :

తల్లిదండ్రులకి పిల్లల్ని ఎలా పెంచాలో సహజంగానే తెలియవస్తుంది అనుకోవటానికి వీల్లేదు. అయితే వారి ధోరణులు ఎక్కడ మొదలవుతాయన్నది ముఖ్యమైన విషయం. ఏ సమాజంలోనైనా అప్పుడు అమల్లో ఉన్న పద్ధతులు, నమ్మకాలు వారు పిల్లల్ని పెంచటంపై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఇది కాక మరో రెండు ముఖ్యవిషయాలు పరిశోధనల్లో ప్రస్ఫుటమయ్యాయి.

తరం నుంచి తరానికి :

ఎవర్ని మనం తల్లిదండ్రుల పాత్రలో చాలా దగ్గరగా గమనిస్తాము అంటే బహుశా మన తల్లిదండ్రుల్నే అయ్యుంటుంది. ఒక వ్యక్తికి తన తల్లి దండ్రులు ఇష్టులయినా, అయిష్టులయినా వాళ్లే తల్లిదండ్రుల పాత్రకి అతనికి/ఆమెకి నమూనా

(మోడల్) అవుతారు. అతని/ఆమె మూర్తిమత్వంమీద, వయోజన ప్రవర్తన మీద వారి ప్రభావం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్ని పెంచే తీరుపై వారి తల్లిదండ్రులు వారిని పెంచిన తీరుకు గల ప్రభావాన్ని గురించి, వారి తల్లిదండ్రుల పట్ల బాల్యంలో వారికి ఉన్న వైఖరి గురించి చాలా పరిశీలనలు జరిగాయి. ఈ పరిశీలనలు మౌలికంగా తల్లిదండ్రులు వారు పెరిగిన విధానం వారు తమ పిల్లల్ని పెంచే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందా అన్న ప్రశ్నని ఉద్దేశించినవి. కనుగొన్న కొన్ని ముఖ్యవిషయాలు.

తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల పట్ల వారి తల్లిదండ్రులు వారిపట్ల ప్రవర్తించిన రీతిలోనే ప్రవర్తించటం సాధారణంగా జరుగుతుంది. పిల్లల పెంపకంలో తండ్రి తన తండ్రి ప్రవర్తనని, తల్లి తన తల్లి ప్రవర్తనని అనుసరిస్తారు. ఇది కాన్షస్‌గ(ఎరుకతో)తమ తల్లిదండ్రుల్ని అనుసరించటం వల్ల కాదు. తండ్రి/తల్లి పెంపకపు రీతి (పేరెంటింగ్ స్టైల్)తో తాదాత్మ్యత చెందటం వల్ల ఇది క్రమంగా జరుగుతుంది.

క్రమశిక్షణా పద్ధతుల విషయంలోనూ అంతే, తమ తల్లిదండ్రులు ఉపయోగించిన, గుర్తున్న పద్ధతుల్నే తమ పిల్లలపై వారు ఉపయోగిస్తారు. తరాన్నుంచి తరానికి తల్లుల ప్రవర్తనని అధ్యయనం చేసినప్పుడు నాలుగు విషయాలు తెలిశాయి.

1) తల్లులు తమ పిల్లల ప్రవర్తనకి తమ బాల్య ప్రవర్తనకి ఎంతో సామ్యం ఉన్నదని భావిస్తారు.

2) తాము బాల్యంలో అనుభవించినవి తమ పిల్లలూ అనుభవించాలని కోరుకుంటారు.

3) తమ తల్లి బాల్యంలో ప్రవర్తించినట్లుగానే తాము తమ పిల్లల పట్ల ప్రవర్తించాలనుకుంటారు.

4) కొందరు తల్లులు తాము బాల్యంలో పొందలేకపోయినవి తమ పిల్లలకి ఇవ్వాలని చూస్తారు.

ఉదాహరణకు తల్లి తన పట్ల సరిగ్గా ఉండలేదని అనుకొనేవారు తమ పిల్లలకి ఆ లోటు రాకుండా చూస్తారు.

పై విషయాలు తరాన్నుంచి తరానికి కొన్ని ప్రవర్తనలు, వైఖరులు ఎలా కొనసాగుతాయో తెలిపే ఉదాహరణలు మాత్రమే. ముఖ్యంగా తెలుసుకోవాల్సింది, వికాస దశల్లో తల్లిదండ్రులకి బిడ్డకి మధ్య జరిగే మార్పిడి మంచికయినా, చెడుకయినా ఆ బిడ్డ పెద్దయ్యాక తానే ఒక తల్లి తండ్రి అయినప్పుడు ఎలా తన బిడ్డల పట్ల ప్రవర్తిస్తుందన్న దానిపై చాలా ప్రభావం ఉంటుందని.

తల్లిదండ్రుల మూర్తిమత్వం :

తల్లిదండ్రుల మూర్తిమత్వం, అంటే వారి లక్షణాలు, వైఖరులు, విలువలూ పిల్లల మూర్తిమత్వం, మీద స్వీయభావనా వికాసం మీద ప్రభావం చూపుతాయని మనం మళ్లీ మళ్లీ గుర్తుచేసుకుంటున్నాము. ప్రతి కుటుంబానికి ఒక పరిమితమైన సంస్కృతి, నాగరికత ఉంటాయి. అది కుటుంబంలోని వ్యక్తుల ప్రమాణాల నుంచి, వైఖరుల నుంచి, విలువల నుంచి, ఎవరు ఎలా ఉండాలన్న నిర్వచనాల నుంచి రూపొందుతుంది. కుటుంబంలోని వ్యక్తుల పరస్పర చర్యలు, ప్రతి స్పందనలు ఎప్పుడూ ఏవో విషయాల చుట్టూ తిరుగుతుంటాయి. వాటి సందర్భంలోనే కుటుంబంలోని వ్యక్తుల మూర్తిమత్వం వ్యక్తమయ్యేది. అది ఆ రకంగా ఆ కుటుంబ మూర్తిమత్వమవుతుంది. ఒక కుటుంబంలోని పిల్లల మీద, తల్లిదండ్రుల మూర్తిమత్వం ప్రభావం వారు ఏమి చేస్తారన్న దానికన్నా ఎలా ఫీలవుతారన్న దాన్ని బట్టి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, వారు కలసి బయటికెళ్లవచ్చు, ఆటలాడొచ్చు, అయితే ఆ కుటుంబంలోని బిడ్డలో ఆ కుటుంబ సభ్యుల మధ్య అనుకూలమైన గణింపు (వాల్యూయింగ్), సంవేదన (ఫీలింగ్) లేనప్పుడు ఆరోగ్యకరమైన, అనుకూలమైన సెల్ఫ్-ఇమేజ్ వృద్ధి చెందుతుందని అనుకోటానికి వీల్లేదు. ఇక్కడ మనం తెలుసుకోవాల్సింది, ప్రవర్తన, ఫీలింగ్ ఈ రెండిటిలోను ఫీలింగ్ ముఖ్యం, ఫీలింగ్ లేని ప్రవర్తన కాదు. కుటుంబంలో మన్నన (వాల్యూయింగ్), ఫీలింగ్ పిల్లలకి లభిస్తే, అవి అనుకూలమైనవి అయితే వారి స్వీయ వికాసం సరిగ్గా జరుగుతుంది. అలా కానట్లయితే కుంటుపడుతుంది. పిల్లలకు ఎదుటివారి నిజమైన ఫీలింగ్స్ తెలుస్తాయి. స్పర్శలో, చూపులో, మాటలో వారు ఎదుటి వారి భావాల్ని పసికడతారు. అంత తేలిగ్గా మభ్యపడరు. ఇది పిల్లలకి సహజంగా ఉండే ఎంపతీ (తదనుభూతి) వల్ల జరుగుతుంది. అంటే పేరెంట్స్ నిజంగా ఏమిటో, బిడ్డ గురించి ఏమనుకుంటారో అదీ వాళ్లని ప్రభావితం చేసేది.

రకరకాల కుటుంబాలని పరిశీలించి మంచి (అనుకూలము, ఉన్నతము) నైతిక వర్తన గల కుటుంబాల్లోని పిల్లలు వాంఛనీయమైన మూర్తిమత్వ లక్షణాలని పెంపొందించుకుంటారని పరిశోధనల్లో కనుగొన్నారు. తల్లి, తండ్రి వారు ఏమి చేస్తారన్న దానికంటే వారు ఏమిటో దాని ప్రభావం పిల్లల మీద అధికంగా ఉంటుందని చాలా అధ్యయనాలు తెలుపుతున్నాయి.

తమని తాము అంగీకరించలేని తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్ని అంగీకరించలేరు. సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌పై బహుళ ప్రచారం పొందిన పరిశోధనలు జరిపిన కూపర్ స్మిత్ సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ ఎక్కువగా ఉన్న పిల్లల తల్లుల్లో కూడా సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ ఎక్కువగా ఉంటుందనీ, తక్కువ సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ ఉన్న పిల్లల తల్లుల సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ తక్కువగా ఉంటుందని కనుగొన్నాడు.

ఇంకా, సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ బాగా తక్కువగా ఉన్న పిల్లల తల్లుల్లో ఉద్వేగ స్థిరత్వం (ఎమోషనల్ స్టెబిలిటీ) తక్కువగా ఉంటుందనీ అతని పరిశీలనలు తెలిపాయి. దీన్ని బట్టి తెలిసేదేమిటంటే సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ ఎక్కువగా ఉండే తల్లిదండ్రులు వాళ్ళ పిల్లలకి ధైర్యాన్ని, ఠీవిని, తమపట్ల తమకు గల గౌరవాన్ని, విశ్వాసాన్ని, ఇష్టాన్ని, ప్రసారం చేస్తారు.

బిడ్డ వికాసంలో తల్లిదండ్రుల్లో ఎవరు ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తారంటే, నిస్సందేహంగా ఇద్దరూ, అయితే మొదట తల్లి తర్వాత తండ్రి అని చెప్పవచ్చు. పిల్లల సెక్స్‌ని బట్టి తల్లి తండ్రుల ప్రభావం వారిపై వేరు వేరుగా ఉంటుంది. సమాజంలో కుటుంబంలో పురుషుల పాత్రకి, స్త్రీల పాత్రకి ఉన్న తేడా నుంచే ఈ తేడా మొదలవుతుంది. అయితే తల్లితో సాన్నిహిత్యం బిడ్డకు మనుగడతో ముడిపడ్డ తొలి సాంగత్యం కాబట్టి తల్లి తొలి ప్రభావాన్ని మించిన ప్రభావం బిడ్డపై మరేమీ, ఎప్పుడూ ఉండదు, ఆ బిడ్డ మగైనా, ఆడైనా అంతే.

తల్లిదండ్రులతో తదాత్మ్యత :

తదాత్మ్యత (ఐడెంటిఫికేషన్) అంటే ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో ముఖ్యమైన వ్యక్తుల ప్రవర్తనని స్వీకరించి అనుసరించటం, వారికి లాగే ప్రవర్తించటం. మొదటగా బిడ్డ తనకి ప్రముఖులైన ఏ వ్యక్తులతో తదాత్మ్యత చెందుతుందో ఆ పునాది మీదే బిడ్డ స్వీయభావన రూపొందుతుంది. ఈ తదాత్మ్య ప్రక్రియ చాలా చిన్న వయస్సులోనే ప్రారంభమవుతుంది. లైంగిక వర్తన (సెక్స్ టైపింగ్) దీన్ననుసరించి సాగుతుంది. తదాత్మ్యత అచేతనంగా జరిగితే సెక్స్ టైపింగ్ కొంతవరకూ చేతనానుసరణే. ఆడ పిల్లలు తల్లిని, మగ పిల్లలు తండ్రిని అనుసరించటం, వారిలా ప్రవర్తించటం సెక్స్‌టైపింగ్ వల్లనే. మనం దాన్ని తేలిగ్గానే గుర్తించవచ్చు. అది తల్లి లేదా తండ్రి ప్రవర్తనని నమూనాగా తీసుకొని బిడ్డ అనుకరించటం. ఆడపిల్ల తల్లి ప్రవర్తనని, మగబిడ్డ తండ్రి ప్రవర్తనని అధికంగా అనుకరిస్తారు. ఆ అనుకరణ చేతనతో కూడిన అనుకరణ, తదాత్మీకరణ. మగ పిల్లలు మూడేళ్ళకే తండ్రిలా షేవింగ్ క్రీమ్ రాసుకొని గడ్డం చేసుకున్నట్లు అభినయించటం, ఆడపిల్లలు ఆటబొమ్మల్ని తల్లిలా లాలించటం సెక్స్ టైపింగ్‌కి ఉదాహరణలు. లైంగిక అనువర్తన వల్లనే పిల్లలు స్త్రీ పురుషుల మానసిక, సామాజిక లక్షణాలు, ప్రవర్తనలు నేర్చుకొనేది. తమ శారీరక లైంగికతని బట్టి ఆడపిల్లలు ఆడ లక్షణాల్ని, మగ పిల్లలు మగ లక్షణాల్ని నేర్చుకుంటారు.

ఒక వ్యక్తి స్వీయభావనలో తన లైంగిక పాత్ర సహజంగా, ఆటోమాటిక్‌గా ఇమిడిపోతుంది. నడిచే తీరు నుంచి లైంగిక, సామాజిక ప్రవర్తనదాకా ఈ తదాత్మీకరణ వ్యాపిస్తుంది. స్వీయభావనని, ప్రవర్తనని నిర్ణయిస్తుంది.

ఏ వయస్సులో లైంగిక అనువర్తన, తదాత్మీయత మొదలవుతాయో సరిగా నిర్ణయించటం కష్టం. ఎందుకంటే అది పిల్లలకు ఎవ్వరూ నేర్పేది కాదు. వారంతట వారే నేర్చుకొనేది. తదాత్మీకరణ చాలా ముందుగానే మొదలవుతుంది. లైంగిక అనుకరణ, తదాత్మ్యత బిడ్డ వయస్సు రెండు సంవత్సరాలున్నప్పుడు తల్లిదండ్రుల అభిరుచుల్ని, ధోరణుల్ని అనుసరించటంతో ప్రారంభమవుతుంది. పిల్లలపై పెద్దల నుంచి సూచన, ఒత్తిడి, డిమాండ్ సైతం ఉంటాయి. వారి సెక్స్‌కి అనుగుణంగా ప్రవర్తించటం గురించి మూడేళ్ళ ప్రాయంలోనే పిల్లలకి తమ సెక్స్ ఏమిటో, అందుకనుగుణంగా తామెట్లా ప్రవర్తించాలని అందరూ అనుకుంటారో ఖచ్చితంగా తెలుస్తుంది. ఆ పైన ఈ విషయాల్లో తల్లితండ్రులు కొన్నిసార్లు సూటిగా, మరికొన్ని సార్లు చతురతతోను లైంగిక ప్రవర్తనని పిల్లలకి నేర్పిస్తారు. లైంగిక ప్రవర్తన విషయంలో పిల్లల్ని కోప్పడటం, హేళన చెయ్యటం - ఇవన్నీ మనం చూస్తూనే ఉంటాము. ఐదారేళ్ల వయస్సులో ఆడ పిల్లలు మగ ఆటలాడటం, తండ్రిలా ప్రవర్తించటం, మగపిల్లలు ఆడ ఆటలాడటం, తల్లిలా ప్రవర్తించటం అసాధారణమైన విషయం. పిల్లల్లో లింగ విరుద్ధ ప్రవర్తనలూ ఉంటాయి. అయితే అవి అరుదైన విషయాలు.

లైంగిక అనువర్తనలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర :

పిల్లల లైంగిక వర్తనలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర చాలా ప్రముఖమైనది. సరైన తల్లిదండ్రుల నమూనా పిల్లలకు లభిస్తే వారు తమ శారీరక లైంగికతకి అనుగుణంగా తల్లిని లేదా తండ్రిని అనుకరించి, తదాత్మ్యత చెంది మగగా, ఆడగా తమ సెక్స్‌కి ఉచితంగా ప్రవర్తిస్తారు. తమ సెక్స్‌కి తగిన లైంగిక ప్రవర్తనల్ని నేర్చుకొంటారు. అయితే అందరి విషయంలో ఇది సవ్యంగా జరగకపోవచ్చు. ఆడతనం మూర్తీభవించిన మగాళ్లు, మగతనం కొట్టొచ్చినట్లుండే ఆడవాళ్ళు కొందరుంటారు. వారి అనుభూతిలో, వర్తనలో ఇది తేలిగ్గా తెలుస్తుంది కూడా.

పురుషుడితో తదాత్మీకరణ చెందిన మగబిడ్డ ఇష్టపూర్వకంగా, సంతోషంగా మగతనాన్ని తన జీవన శైలిగ మలచుకుంటాడు. తనని తాను పురుషుణ్ణని భావిస్తాడు, తన శారీరక లైంగికతని ఒప్పుకుంటాడు, ఇష్టపడతాడు. తన సెక్స్‌కి ఉన్న లాభాల్ని, బాధ్యతల్ని, సవాళ్లని అంగీకరిస్తాడు. ఇది జరగాలంటే తను తండ్రితో లేదా తండ్రి స్థానంలో ఉన్న వ్యక్తితో తదాత్మ్యత చెందాలి. ప్రేమించి, గౌరవించి తండ్రిని అనుకరించాలి. అప్పుడే అతనికి స్థిరమైన, స్వచ్ఛమైన పురుషత్వం సమకూరుతుంది. ఆడపిల్ల విషయంలోను ఇదంతే. తల్లి లేదా తల్లి స్థానంలోని వ్యక్తితో కొనసాగే తదాత్మ్యత నుంచే ఆమె స్త్రీత్వాన్ని పుణికి పుచ్చుకొనేది.

తల్లిదండ్రులకి బిడ్డలకి మధ్య గల సంబంధం ఈ ప్రక్రియకి దోహదం చేస్తుంది. స్వీయభావన సరైనదిగా, సమన్వయత్వం కలిగిందిగా బిడ్డలో రూపొందాలంటే, వారు వికసించే తొలి సంవత్సరాల్లో తండ్రితో, తల్లితో తదాత్మ్యత చెందటానికి అన్ని అవకాశాలూ ఉండాలి. ఒక అబ్బాయి పురుషుడిగా ప్రవర్తించటం ఎప్పుడు సరిగ్గా నేర్చుకుంటాడంటే తనని మన్నించి, విలువనిచ్చి సన్నిహితంగా ఉండే తండ్రితో మెసలగలిగే అవకాశం పుష్కలంగా ఉన్నప్పుడు. ఒక అమ్మాయి స్త్రీలా ప్రవర్తించటం ఎప్పుడు నేర్చుకుంటుందంటే తనని మన్నించి విలువ నిచ్చి సన్నిహితంగా ఉండే తల్లితో మెసలగలిగే అవకాశం పుష్కలంగా ఉన్నప్పుడు.

పాశ్చాత్య పరిశోధనలు తండ్రితో తదాత్మ్యత ఎక్కువగా ఉండే బాలురు తండ్రితో తదాత్మ్యత తక్కువగా ఉండే వారికంటే చక్కటి సర్దుబాటు కలిగి ఉంటారని కనుగొన్నప్పటికీ, ఇది బాలికలకు వారి తల్లుల విషయంలో పూర్తిగా వర్తించదని సూచిస్తున్నాయి. బాలబాలికలిద్దరూ కొంత క్రాస్ ఐడెంటిఫికేషన్ (విరుద్ధతదాత్మ్యత) వల్ల లాభం పొందుతారనీ, ముఖ్యంగా బాలికల విషయంలో ఇది నిజమనీ పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు.

బాల బాలికలిద్దరూ తల్లిదండ్రులిద్దరితోనూ తదాత్మ్యత చెందుతారు. ఆ రకంగా ప్రతి వ్యక్తిలోనూ నాన్న లక్షణాలు, అమ్మ లక్షణాలు, మగతనం, ఆడతనం, రెండూ ఉంటాయి. శారీరకంగా బిడ్డ మగైతే మగ లక్షణాల్ని, ఆడైతే ఆడ లక్షణాల్ని అలవరచుకోవటాన్ని తల్లిదండ్రులు, కుటుంబం, సమాజం, సంస్కృతీ క్రమంగా నేర్పిస్తాయి, ప్రోత్సహిస్తాయి. ఎవరికి ఎలాంటి ప్రవర్తన అనుసరణీయం అన్నది స్థల కాలాలను బట్టి మారుతుంది. వ్యక్తి స్వీయభావనలో ముఖ్యమైన విషయం తన లైంగిక నిర్వచనం, తన పురుషత్వానికి లేదా స్త్రీత్వానికి తనిచ్చే మన్నన, తన ఆదర్శం. కొందరికి కొన్ని స్త్రీ లక్షణాలు, ఉదాహరణకు ఏడవటం, ఆధారపడటం, బిడియపడటం భరింపరానివైతే, కొన్ని పురుష లక్షణాలు, ఉదాహరణకు నిలబడిపోరాడటం, బాధ్యతలు స్వీకరించటం కొందరికి సరిపడకపోచ్చు. ఇవన్నీ తమ స్వీయభావనని బట్టి ప్రమాణాల్ని బట్టి ఉంటాయి. నిజానికి ఆడ మగ లక్షణాలు శరీర ధర్మాల వరకు అవి నిర్ధారించే కొన్ని మానసిక లక్షణాల వరకే పరిమితం. అయితే కొన్ని మానసిక లక్షణాల్ని ఆడ అని మరికొన్నింటిని మగ అని అనటం సమాజంలో పరిపాటి కావటం వల్ల వ్యక్తులూ తమ లక్షణాల గురించి అలా భావించవచ్చు. నిజానికి సరళత్వం, సౌందర్యాభిలాష, కరుణ లాంటివి స్త్రీ లక్షణాలని అనుకుంటే అవి స్త్రీ పురుషు లిద్దరిలోనూ వాంఛనీయమే. వేగంగా మారుతున్న మన సమాజంలో సెక్స్-రోల్స్ (లైంగిక-పాత్రలు) కూడా అంతే వేగంగా మారుతున్నాయి. సనాతనత్వం, ఆధునికత చెట్టాపట్టాలేసుకొనే సమాజం మనది. మగవారిలో కొన్ని

సోకాల్డ్ ఆడ లక్షణాలు వారి వ్యక్తిత్వానికి వన్నె తెచ్చినట్టుగానే, ఆడవాళ్లకి కొన్ని సోకాల్డ్ మగ లక్షణాలూ వన్నె తెస్తాయి. ఇది స్వీయభావన వ్యవహారమే, మనం స్వీకరించే విలువల పర్యవసానమే.

వికాసదశల్లో తల్లికి బదులు తండ్రితో, తండ్రికి బదులు తల్లితో బిడ్డ సెక్స్‌కి తగినట్లుగా కాకుండా ఎక్కువగా తదాత్మ్యత జరిగితే అది బిడ్డ లైంగిక పాత్ర పట్ల తికమకకి కారణమవుతుంది. పురుషుడిలో స్త్రీ లక్షణాలు, స్త్రీలో పురుష లక్షణాలు అధికంగా వ్యక్తమవ్వటానికి కారణమవుతుంది. ఇదంతా పిల్లల్ని పెంచటంలో తల్లిదండ్రులు అనుసరించే విధానాల వల్ల, వారి వ్యక్తిత్వాల వల్లనే.

కొన్ని పెంపకపు రీతులు - స్వీయభావన :

వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ మూర్తిమత్వం విస్తృతమవుతుంది. దాని క్లిష్టత పెరుగుతుంది. అది స్థిరత్వాన్ని పొందుతుంది. వ్యక్తి అనుభవాల పరిధి విశాలమవ్వటం వల్ల ఇదంతా జరుగుతుంది. కొంత వయస్సు వచ్చాక శరీరం ఎదగటం ఆగిపోయి శరీర భావన స్థిరమవుతుంది. ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో ధరించే రకరకాల పాత్రలు అతనికి/ ఆమెకి అర్థమవుతున్న కొద్దీ స్వీయభావన నిర్దుష్టమవుతుంది. అయితే దీనంతటికీ పునాది బాల్యపు తొలిదినాలే. బిడ్డ వికాసంలో క్లిష్టదశలుంటాయి. ఆ దశల్లోని అనుభవాలే భావిజీవితానికి ప్రణాళిక. తల్లిదండ్రులకి బిడ్డకి ఉండే తొలి సంబంధాలే అందుకు ప్రాతిపదిక.

స్వతంత్రత - పరతంత్రత :

డిపెండెన్సీ (పరతంత్రత) బిడ్డకు సహజం. తల్లిపై ఆధారపడి మాత్రమే అది జీవించగలుగుతుంది. ఈ పరతంత్రత నుంచే క్రమంగా స్వతంత్రమైన వ్యక్తిగా బిడ్డ రూపొందుతుంది. అందుకని స్వీయప్రతిపత్తి ఈ రెండింటితోనూ ముడిపడిన విషయం. పిల్లల్లో పరతంత్రతని సూచించే ప్రవర్తనలు చాలా ఉంటాయి. సహాయం కోసం చూడటం, స్పర్శకోసం తపించటం, తల్లిదండ్రులని ఆకర్షింపజూపటం, వారి గుర్తింపును ఆశించటం ఇవి కొన్ని ఉదాహరణలు మాత్రమే. చొరవ కలిగి ఉండటం, తన పనులు తానే చేసుకోవటం, తన ఇబ్బందుల్ని తానే తొలగించుకోవటం మొదలైనవి స్వతంత్ర ప్రవర్తనలు.

మొత్తం మీద స్వతంత్ర గుణం గలిగిన పిల్లలు కానీయండి, పెద్దలు కానీయండి తమపై తాము ఆధారపడతారు తప్ప ఇతరులపై ఆధారపడరు. తమ గురించిన

ఇతరుల మదింపు, తీర్పు కంటే వారి అభిప్రాయమే వారికి ముఖ్యం. ఆధారపడే మనస్తత్వం ఉన్న పిల్లలు ఇతరుల దయాదాక్షిణ్యాల మీద ఆధారపడతారు. ముఖ్యంగా ఒకరిద్దరు ముఖ్యమైన పెద్దల నుంచి తాము స్వతంత్రంగా వ్యవహరించలేరు. ఆ పిల్లల సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ పూర్తిగా ఆ పెద్దల మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. వాళ్లే ఆ పిల్లలు తమ గురించి తాము ఏమనుకొనేది నిర్ణయిస్తారు. పిల్లల సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ పెరగటం, తరగటం, దెబ్బతినటం, మారటం, స్థిరంగా ఉండటం - ఇవన్నీ పెద్దల మన్నన, తీర్పుల వల్లనే సంభవిస్తాయి. ఉదాహరణకు తల్లి మీద ఆధారపడే ఆరేళ్ల బాలుడు తాను గీసిన బొమ్మని టీచరు, సహోదరులు, తోటివారు ఎలా ఉందన్నారన్న దానికంటే వాళ్ల అమ్మ అన్నదానికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యతని ఇస్తాడు.

కొందరు పిల్లలు ఎక్కువగా స్వతంత్రంగా, మరికొందరు ఎక్కువ పరతంత్రంగా ప్రవర్తించవచ్చునేమో కానీ పిల్లలందరిలోనూ ఈ రెండు తత్త్వాలూ ఉంటాయి. అయితే అవెంతగా ఉన్నాయి, ఎలా మొదలయ్యాయి అన్నది ముఖ్య విషయం.

క్లిష్టదశలు - ఆధారపడేతత్వం :

అతిగా ఆధారపడే మనస్తత్వం పిల్లల్లో ముఖ్యంగా రెండు దశల్లో రూపుదిద్దుకొంటుందని స్టెడ్లర్ అనే సైకాలిజిస్టు ప్రతిపాదించింది. మన పిల్లలకీ ఇది వర్తించవచ్చు. మొదటి సంవత్సరం చివర తను తల్లి మీద అన్నిటికి ఆధారపడి ఉన్నానన్న ఎరుక బిడ్డకి వచ్చే సమయం మొదటిదశ. ఈ సంగతి తెలుసుకొని బిడ్డ తన తల్లి ప్రాధాన్యతని గుర్తించి ఆమె ఎప్పుడూ తనతోనే ఉండాలని రకరకాలుగా డిమాండ్ చేస్తుంది. అంటే బిడ్డ తన అవసరాలు తల్లి తీరుస్తుందా లేదా అన్న విషయాన్ని తన ప్రవర్తనతో పరీక్షిస్తుందన్నమాట. ఆ రకంగా తల్లిపై తనకు గల అదుపును తెలుసుకుంటుంది. మొదటి 9-24 నెలల వయస్సున్నప్పుడు ఏ రకంగా తన అవసరాలు తీరుతాయో దానికి బిడ్డ అలవాటు పడిపోతుంది. ఈ సమయంలో ఏ కారణం వల్లనన్నా తను మెలకువగా ఉన్న సమయాల్లో తల్లి ఆదరణ లభించకపోతే, ఆ బిడ్డ ఆందోళనకు గురవుతుంది. తల్లి తన దగ్గరికి వచ్చినప్పుడు మరీ ఎక్కువగా ఆమెని ఆకర్షింప ప్రయత్నించి, మరిన్ని డిమాండ్లు చేసి తన ఆందోళనని తొలగించుకుంటుంది. ఆ రకంగా క్లిష్టదశలో తల్లి అవసరమైన సమయాల్లో దగ్గర లేకపోతే ఆమెని పోగొట్టుకొంటానేమోనన్న ఆందోళనలవల్ల ఆధారపడే స్వభావం వస్తుంది. బహుశా స్వతంత్రగుణం పిల్లల్లో వృద్ధి చెందాలంటే తాను కనీసం ఒకళ్ల మీద ఆధారపడవచ్చన్న నమ్మకం బిడ్డకి కలగాలి.

రెండవ క్లిష్టదశ 2-3 సంవత్సరాల ప్రాయంలో వస్తుంది. ఈ దశలోనే పిల్లల ప్రవర్తనలో మార్పును పెద్దలు ఆశిస్తారు. అంతకు ముందున్న ప్రవర్తనల్ని మార్చుకోవటంపై క్రొత్త ప్రవర్తనల్ని అలవరచుకోవటం పై పిల్లలపై ఎంతో డిమాండ్ ఉంటుంది. తల్లి మీద తనకు అదుపులేదని తెలిసి, ఆమెపై ఆధారపడి ఉన్నానని గ్రహించి, స్వతంత్రంగా ఉండటం నేర్చుకోవాల్సి వస్తుంది. ఎలా ఉండటం అభిలషణీయమో కూడా తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ ప్రక్రియ వల్ల బిడ్డలో కలిగే ఆందోళన కొంత ఆధారపడే స్వభావాన్ని మిగుల్చుతుంది. సామాజికీకరణ (సోషలైజేషన్) సరిగ్గా ఉన్నప్పుడు ఈ పరతంత్రత ఉచితమైనంతగా ఉంటుంది.

ఈ వికాస దశల్లో ఆటంకాలు ఎదురైతే పరిస్థితి మారుతుంది. ఇంట్లో సంభవించే సంఘటనలు - తల్లిదండ్రుల్లో ఎవరైనా చనిపోవటం, విడాకులు, మళ్ళీ పెళ్లి, తల్లిదండ్రులిద్దరికీ ఉద్యోగాలు మొదలైనవి బిడ్డకి కష్టం కలిగించే అంశాలవుతాయి. బిడ్డ అలవాట్లు ఒక్కసారిగా పూర్తిగా మారాల్సివస్తే దాని వల్ల కలిగే ఆందోళన నుంచీ అతిగా ఆధారపడే మనస్తత్వం వస్తుంది.

మూర్తిమత్వంలో, సర్దుబాటులో లోపాలు ఎక్కువగా ఆధారపడే గుణం ఉన్న పిల్లల్లో ఉంటాయని పరిశోధనలు వెల్లడించటాన్ని బట్టి స్టెడ్లర్ సిద్ధాంతం నుంచి మనం నేర్చుకోవాల్సింది ఎంతైనా ఉంది.

పరతంత్ర ప్రవర్తన చాలా మందిలో సైతం స్థిరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే అలాంటి ప్రవర్తనని చాలా కుటుంబాలు ప్రోత్సహిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఆడపిల్ల విషయంలో ఇది చాలా సామాన్యంగా జరిగే విషయం. ప్రతిదానికీ సహాయం కోరటం, తన డ్రెస్సెలా ఉందని అడగటం, తనని ఎక్కడికైనా సరే తీసుకెళ్లమని అడగటం, ఎలా చెయ్యాలో చెప్పు అనటం కొన్ని కుటుంబాల్లో ఆడపిల్లలకి అలవాటే కాదు. పెద్దలు వాళ్లలా ఉండకపోతే నిరశిస్తారు కూడా.

పిల్లల స్వతంత్ర ప్రవర్తన అంటే కొందరు పెద్దలు భయపడతారు. పిల్లలు తమ చెయ్యి జారిపోతున్నారని భావిస్తారు. స్వీయ ప్రవృత్తి ప్రాముఖ్యతని గుర్తించే కొందరు తల్లిదండ్రులు కూడా తమ పిల్లలు బయట అలా ఉండాలనుకుంటారే కానీ, ఇంట్లో తమతో మాత్రం అలా ఉండాలని కోరుకోరు.

అతి ప్రమేయం :

కొందరు పిల్లలు ఎక్కువగా ఆధారపడే మనస్తత్వం ఎందుకు కలిగి ఉంటారన్న దాన్ని ఏ ఒక్క కారణంతోను వివరించలేము. అయితే చాలా పరిశోధనలు తెలిపేదేమిటంటే పిల్లల పట్ల మరీ ఎక్కువ ప్రమేయం (కన్సర్న్) కలిగి ఉండటం, వారి పట్ల అతిభద్రతతో

వ్యవహరించటం దీనికి మూలమని. ముఖ్యంగా తల్లి చూపే అతిలాలనత్వం, అతిరక్షణ ప్రవర్తన పిల్లల్లో పరతంత్రానికి దారి తీస్తాయని తెలుస్తోంది. తల్లిదండ్రుల మధ్య విభేదాలు, ఘర్షణ, పిల్లల పట్ల తిరస్కారభావం పిల్లల్ని అధికంగా ఆధారపడే స్వభావం గలవారిగా చేస్తాయి. మనం గుర్తుపెట్టుకోవాల్సింది క్లిష్టదశలో పిల్లల తిరస్కృతి, అతి సంరక్షణ వారిని పరాధారపరాయణుల్ని చేస్తాయని.

స్వతంత్ర ప్రవర్తనని ప్రోత్సహించటం ఎలా?

ముల్లెర్ అనే సైకాలజిస్ట్ చాలా స్వతంత్ర ధోరణిగల కాలేజీ విద్యార్థుల్ని వాళ్ల తండ్రుల గురించి ప్రశ్నించి వారు మానసికంగా దృఢమైన వారనీ, పిల్లల విషయాల్లో ఎక్కువగా తలదూర్చరనీ తెలుసుకున్నాడు. తండ్రులు తమకు శక్తిసామర్థ్యాలుండీ వాటి గురించి మాట్లాడకుండా పిల్లల్ని సొంతంగా, స్వేచ్ఛగా ప్రవర్తించటాన్ని ప్రోత్సహిస్తారు. అంటే ఆ పిల్లలకు స్వేచ్ఛ ఉంటుంది. అదే సమయంలో రక్షణ ఉందన్న భావమూ ఉంటుంది. పిల్లలకి చాలా సుఖమైన స్థితి అది.

పిల్లలతో గడిపే సమయం, పద్ధతి కూడా స్వీయప్రవృతికి ముఖ్యమే. పదే పదే పిల్లలు తమతో గడపాలని స్వేచ్ఛగల పిల్లల తల్లిదండ్రులు అనుకోరు. ఇతరులతో కలిసి మెలగటాన్ని, తమకి దూరంగా ఉండటాన్ని ప్రోత్సహిస్తారు.

పిల్లలకి తమ సమర్థతల్ని, బలహీనతలని తెలుసుకొనేందుకు అవకాశం ఉండాలి. కేవలం ఇంటికి, ఇంట్లోని వ్యక్తులకు పిల్లలు పరిమితం కాకుండా పెంచాలి. అందుకు అవకాశాలు కల్పించాలి. పిల్లలు బయటికి వెళ్లినప్పుడు వారికేమవుతుందో, ఎట్లా ప్రవర్తిస్తారో అన్న పెద్దల శంకలు పిల్లలు తమని తాము వాస్తవంతో పరీక్షించుకొనే అవకాశాల్ని తగ్గించివేస్తాయి. తల్లిదండ్రుల తీర్పుమీదే, నిర్ణయం మీదే వారు ఆధారపడతారు. పిల్లలు అన్నీ తమని అడిగే చెయ్యాలని ఆశించే తల్లిదండ్రులు తమ సంతృప్తికి పిల్లలపై ఆధారపడ్డవారవ్వటం మూలంగా కూడా అలా చెయ్యొచ్చు. పిల్లలకి మార్గదర్శకత్వం వహించటం వేరు, వారి స్వేచ్ఛా ప్రవృతిని హరించటం వేరు.

అంతఃకరణ:

ఏది మంచి, ఏది చెడు, ఏ పని చెయ్యవచ్చు, ఏ పని చెయ్యకూడదు అన్న వివేచనని బిడ్డ క్రమంగా నేర్చుకుంటుంది. ఇది విలువలకు సంబంధించిన విషయం. స్వీయభావనలో ప్రముఖమైన విషయం. ఈ విచక్షణని అంతరాత్మ అనీ, ఆత్మసాక్షి అనీ అంటాము.

అంతఃకరణ ఒక వ్యవస్థ. వ్యక్తిలోని ఆలోచనలు, వైఖరులు, తప్పొప్పులు విచక్షణ, బాధ్యతలు, వీటన్నిటికి సంబంధించిన ప్రవర్తనల అదుపు దీనిలో చేరతాయి. "మనల్నెవరూ చూడనప్పుడు కూడా మనం చెయ్యకూడని పనుల్ని చెయ్యకుండా చూసేదే అంతఃకరణ "అని జెర్సిలిడ్ అంటుంది. అది ఐక్యత, అంతర్గతంగా స్థిరత్వం ఉన్న సూత్రాలు, ఆమోదాల సమ్మేళనం మాత్రమే కాదు, దానికి ఎన్నో ముఖాలుంటుంటాయి. అనుభవం నుంచి నేర్చుకొన్న విషయాల ధ్వని ఉంటుంది. కొన్ని విషయాల్లో ఉండే తీవ్రత మరికొన్నిటి పట్ల ఉండదు. మనని ఆకర్షించే విషయాల్ని అదుపు చేస్తుంది. చేసిన పనులు చెయ్యకూడనివని తెలిసీ చేసినప్పుడు వాటిని ఎంజాయ్ చెయ్యనివ్వదు. అపరాధ భావనలకు గురిచేస్తుంది.

మంచి చెడులకి గల తేడా తెలుసుకొని, చెడు చేసినప్పుడు అది గుర్తించి సరిదిద్దుకోవటం నుంచే సరైన అంతఃకరణ ఏర్పడుతుంది. తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన ప్రాతిపదికగానే అంతఃకరణ తీర్చిదిద్దబడేది. తల్లిదండ్రుల మన్నన, స్వీయగౌరవం నిలుపుకోవటం కోసం శిక్షకి సైతం వెనకాడని పిల్లలే సరైన అంతఃకరణని, ఉన్నతమైన విలువల్ని పెంపొందించుకుంటారు. తల్లిదండ్రులతో అనుకూలమైన తదాత్మ్యత చెందే పిల్లలు సరైన మనస్సాక్షితో ఎదుగుతారు. తల్లిదండ్రుల్ని అనుకరించటంలోనే, వారి మంచి చెడుల విచక్షతల్ని, విలువల్ని పిల్లలు స్వీకరిస్తారు. అనేక పరిశోధనలు పిల్లలు నైతిక వర్తన పెద్దలననుసరిస్తుందని తెలుపుతున్నాయి. ప్రేమతో కూడిన క్రమశిక్షణ పిల్లల్లో ఆరోగ్యకరమైన అంతఃకరణని పెంపొందిస్తుంది. ముఖ్యంగా మూడు రకాల పరిస్థితులు అంతఃకరణ వికాసానికి అవసరం అని హమాచెక్ అంటాడు.

1. బిడ్డకి ఏది మంచో, ఏది చెడో, ఏది సమ్మతమో, ఏదికాదో తెలియాలి.
2. బిడ్డ ప్రేమించబడాలి. ఆ సంగతి తనకి తెలియాలి.
3. తనని అభిమానించేవాళ్ళు తనేం చేసినా విచక్షణారహితంగా ఒప్పుకోరని బిడ్డకి ఖచ్చితంగా తెలియాలి.

పిల్లలు తమ ఇష్టమొచ్చినట్లు ప్రవర్తించటానికి అవకాశం ఉంటే, వాళ్ల ప్రవర్తన ఈ రకంగా ఉండాలన్న ఆంక్షలు లేకపోతే, తాను ప్రేమించే వ్యక్తుల అంచనాలు వమ్ము చేసినందుకు అపరాధభావనకి గుర్త్తె సరిగ్గా ప్రవర్తించటం నేర్చుకొనే అవకాశమే ఉండదు. పిల్లలు అపరాధభావనలకి గుర్త్తె వాటిని పరిష్కరించుకోవటం వారి అంతఃకరణ వికాసానికి ముందుగా ఎంతో అవసరమైన అనుభవం. తల్లి దండ్రుల విలువలు, వారి ప్రేమ, వాటి స్థిరత్వం, వారు గరిపే శిక్షణ వీటి నుంచే మొదట పిల్లల మనస్సాక్షి రూపొందేది.

నైతిక ప్రవర్తనకి మల్లే సామాజిక ప్రవర్తన కూడ తల్లిదండ్రులిచ్చే ప్రేమమీద, వారు పిల్లల్ని అదుపుచేసే విధానం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలు సామాజిక సంబంధాల్లో ఎప్పుడు రాణిస్తారంటే పిల్లల పెంపకంలో ఆడపిల్ల విషయంలో తల్లి, మగపిల్లవాడి విషయంలో తండ్రి క్రియాత్మకంగా పాల్గొన్నప్పుడే అని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి.

ప్రోత్సాహం:

మొక్కలికి నీళ్ళెంత అవసరమో పిల్లలికి ప్రోత్సాహం అంత అవసరం అంటాడు రుడాల్ఫ్ డ్రైకస్ అనే సైకాలజిష్టు. జీవితంలో గెలుపుకు ఆశావాదం చాలా అవసరం. నిరాశావాదం ఓటమికి దారి తీస్తుంది. ముఖ్యంగా పిల్లల విషయంలో వారి తల్లి దండ్రులకు ఆశావాద ధోరణి ఉండాలి. ఆ ధోరణి వారి స్వీయ వికాసాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. చదువుల్లో తెలివి తేటలుండీ వెనకబడే పిల్లలు సాధారణంగా ప్రోత్సాహం లభించని వారై ఉంటారు.

మనందరికీ పిల్లల్ని ప్రోత్సాహించాలని తెలిసినా అదెట్లా చెయ్యాలో తెలియదు. కన్నవారు, టీచర్లు సామాన్యంగా చేసే పొరపాటు పిల్లలుచేసిన పనికి, పనికి బదులు, పిల్లల్ని, వారి వ్యక్తిత్వాన్ని విమర్శించటం. అదెంత మాత్రమూ మంచిది కాదు. వ్యక్తి మనో విజ్ఞాని, ఏడ్లర్, అతని అనుయాయులు పిల్లల్ని విమర్శించటాన్ని గురించి చేసిన సూచనల్ని చూడండి.

1. వ్యక్తి విమర్శ చెయ్యకండి. పని వరకు మాత్రమే మీ విమర్శని పరిమితం చెయ్యండి.
2. పిల్లలు ఏదైనా ఒక పనిని సరిగ్గా చెయ్యక పోయినాగానీ, వారు చేసిందాన్లో సరైన, అనుకూలమైన అంశాల్ని గుర్తించండి.

ఉదాహరణకు మీరు మీ అబ్బాయికి పది మాటలు డిక్టేషన్ ఇచ్చారనుకుందాము. ఏడు మాటలుఅతను తప్పురాసినా కానీ, అది దిద్దాక మీ సంభాషణ 'మూడు కరక్టుగారాశావు' అన్న మాటలతో మొదలు కావాలి.

3. పిల్లలకి ధైర్యం, స్థైర్యం నేర్పించండి. ఏదైనా ఒక పనిని ఆరంభించటాన్ని, చెయ్యటానికి ప్రయత్నించటాన్ని మెచ్చుకోండి. ఫలితం కన్నా ప్రయత్నాన్ని అభినందించండి. పనిచెయ్యటాన్ని ప్రోత్సహించండి.
4. ఇతరులతోపోలికలు తెచ్చి పెట్టకండి.

పిల్లలు చేసే పనులన్నీ దోషరహితంగా చెయ్యాలని భావించకండి. వారి ప్రయత్నాన్ని, పట్టుదలని, కృషినిమెచ్చుకోండి. అందుకు ప్రేరణ నివ్వండి. అంటే మీరు ప్రాముఖ్యత ఇచ్చేది పనికి అన్న మాట. మీ అబ్బాయి/అమ్మాయి చేసేయత్నాలకు, శ్రమకు అన్నమాట.

పిల్లల్ని అతిగా పొగడటం అతిగా విమర్శించటం లాగే మంచిదికాదు. పొగడ్త సహేతుకంగా ఉండాలి. అంటే ఆధార సహితంగా ఉండాలి. ఊరికే మెచ్చుకోవటం కాక, మెప్పు ఎందుకో నిశ్చయంగా బిడ్డకి తెలియజేస్తూ అభినందించాలి. ఒక విషయమై పొగిడి, వెంటనే మరో విషయమై తెగనాడకూడదు.

వ్యక్తిగత అభివృద్ధిని ఆకాంక్షించాలే కానీ ఇతరులతో పోలికలు తేకూడదు. తక్కువ చేసి మాట్లాడకూడదు.

ఎక్కువగా విమర్శకి గురమయ్యే పిల్లలు ఆ విమర్శల్ని తాముచేసిన పనికి కాక తమకే అన్వయించుకుంటారు. అందువల్ల వారి స్వీయ భావన, గణన అనుకూలంగా వృద్ధిచెందవు.

పిల్లలు చెప్పేది ఆలకించటం, వారి ఉద్వేగాల్ని గుర్తించి, ఆమోదించటం తప్పని సరిగా చెయ్యాలి. ప్రతికూల ఉద్వేగాలైనా సరే. అవి వ్యక్తం చెయ్యటానికి పిల్లలకి స్వేచ్ఛ ఉండాలి. అందుకు సైతం ప్రోత్సాహం అవసరం.

ఆత్మ గౌరవం

సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ అన్న మాటకి బదులుగా ఆత్మగౌరవం, ఆత్మగణ్యత లేదా గణన అన్న మాటల్ని, స్వీయగౌరవం, స్వీయ గణ్యత లేదా గణన అన్న మాటల్ని నేను ఉపయోగిస్తున్నాను. అక్కడక్కడా స్వీయమన్నన అనీ అన్నాను. ఈ మాటలన్నీ ఒక మనిషి తన గురించి తాను చెప్పుకొనే తీర్పును సూచిస్తాయి. ఒక వ్యక్తికి తనపట్ల తనకున్న వైఖరి ఎలాంటిది? తనని యోగ్యుడనని భావిస్తాడా? అయోగ్యుడనని భావిస్తాడా? తనని తాను ఆమోదిస్తాడా? ఆమోదించడా? తనంటే తనకి ఆదరణ ఉందా? ఆదరణ లేదా? అన్న విషయం వ్యక్తిగతమైన సంవేదన, అవగాహన. తన్పై తాను ఇచ్చుకొనే భావోద్వేగపూరితమైన తీర్పు .

ఆరు ఏడు తరగతులు చదువుతున్న పదిహేడు వందలమంది పిల్లల్ని వారి తల్లిదండ్రుల్ని, పెంపకపు రీతుల్ని అధ్యయనం చేసి కాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీకి చెందిన స్టాన్లీకూపర్స్మిత్ కనుగొన్న విషయాలు ఎంతో ప్రముఖమైనవిగా, ఆసక్తికరమైనవిగా ప్రపంచం అంతటా గుర్తించబడ్డాయి. ది యాంటిసిడెంట్స్ ఆఫ్ సెల్ఫ్ఎస్టీమ్◆ అనే పుస్తకంలో ఆయన వెల్లడించిన కొన్ని విషయాల్ని ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాము.

పిల్లల సెల్ఫ్ఎస్టీమ్కి కుటుంబ ఆర్థికస్థాయికి, చదువుకి, నివసించే ప్రాంతానికి, సమాజ తరగతికి, తండ్రి వృత్తికి, తల్లి ఎప్పుడూ ఇంట్లో ఉండటానికి ఏమీ సంబంధం లేదు. అయితే తల్లిదండ్రులతో బిడ్డకి గల సంబంధం ఎలాంటిదన్నదే ముఖ్యం. పిల్లల్లో సెల్ఫ్ఎస్టీమ్ హెచ్చుగా ఉండటానికి నాలుగు అంశాలు దోహదం చేస్తాయని కూపర్స్మిత్ వెల్లడించాడు.

1. పిల్లలు తమ ఆలోచనల్ని, ఉద్వేగాల్ని తల్లిదండ్రులు అంగీకరించారని, తమ ఉనికిని వారు ఒప్పుకున్నారని భావిస్తారు.
2. బిడ్డ పెరిగే వాతావరణంలో స్పష్టత ఉంటుంది. వారి ప్రవర్తనకి పరిమితులు నిర్వచింపబడతాయి. అయితే అవి ఉచితమైనవిగా ఉంటాయే కాని పిల్లల్ని అణచేవిగా ఉండవు. వాటిపై వారికి సంప్రదించటానికీ అవకాశం ఉంటుంది. పిల్లలకి మాత్రం పరిధుల్లేని స్వేచ్ఛని వారి తల్లి దండ్రులు ఇవ్వరు. అందువల్ల పిల్లలకి భద్రతతోపాటు తమ ప్రవర్తనని బేరీజు వేసుకోవటానికి అవకాశం, ఆధారం ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు విధించే పరిమితులు ఉన్నత ప్రమాణాలు

◆ *శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కో : ఫ్రీమన్ & కో, 1967*

కలిగి ఉంటాయి. వాళ్లకి తమ పిల్లలు ఆ మేరకు ఎదగగలరన్న విశ్వాసం ఉంటుంది. దానికి పర్యవసానంగా పిల్లలు అందుకుతగ్గట్టుగానే ప్రవర్తిస్తారు.

3. తల్లిదండ్రులు తమని తెలుసుకొని గౌరవిస్తారని పిల్లలు అనుభవంలో తెలుసుకుంటారు. పిల్లల అవసరాల్ని, కోర్కెల్ని వారి పెద్దలు సీరియస్‌గా తీసుకుంటారు. కుటుంబంలోని నిబంధనల్ని వారికి వివరిస్తారు. అయితే అవి చాలా జాగ్రత్తగా ఆలోచించి ఏర్పరచినవై య్యుంటాయి. పెత్తనం (అధారిటీ) ఉంటుందే కాని నిరంకుశత్వం ఉండదు.

మొత్తం మీద వారి కుండే వైఖరి వల్ల పిల్లల్ని శిక్షించి క్రమశిక్షణ నేర్పించరు. వారికి ఆ అవసరమూ ఉండదు. మంచి నడవడిని మెచ్చుకుంటారు. అందుకు బహుమానాలిస్తారు. అనుకూల ప్రవర్తనల్ని పునర్బలనం చేస్తారు.

పిల్లల పట్ల, వారి సామాజిక జీవనం పట్ల, చదువు విషయాల్లో తల్లిదండ్రుల కెంతో ఆసక్తి ఉంటుంది. ఆ విషయాలు మాట్లాడటానికి అవసరమైనప్పుడు పిల్లలకి వారు అందుబాటులో ఉంటారు కూడా.

4. సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ హెచ్చుగా ఉన్న పిల్లల తల్లిదండ్రులు కూడ ఉన్నతమైన సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ కలిగి ఉంటారు.

ఎదుటివారిని మనమెట్లా భావిస్తామన్నది మనని మనం ఎలా భావిస్తామన్న దాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. తమ పట్ల ఆదరణ, గౌరవం ఉన్న తల్లిదండ్రులే తమ పిల్లల పట్లా ఆదరణ, గౌరవం కలిగి ఉంటారు.

ముఖ్యంగా మనం గుర్తించాల్సింది, సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ ఎక్కువగా ఉన్న పిల్లల తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్ని సంపూర్ణంగా లేదా దాదాపు సంపూర్ణంగా ఆదరిస్తారు. వారికి స్వేచ్ఛనిస్తారు. అయితే కొన్ని హద్దులేర్పరుస్తారు. వీటన్నిటిలోనూ కొంత ఫ్లెక్సిబిలిటీ సైతం ఉంటుంది. ఎందుకని దృఢమైన, నిర్దుష్టంగా ఏర్పరచిన పరిమితులు పిల్లల్లో సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ పెరగటానికి దోహదం చేస్తాయి? అర్థం చేసుకోవటం కష్టమేమీకాదు.

"అలాగే ఆడుకోటానికి వెళ్లు. బాగా చీకటి పడకముందే తిరిగి వచ్చెయ్యి"

"అలాగే వెళ్లు. రాత్రి పదింటికల్లా వచ్చెయ్యి".

పై మాటల్లో కేరింగ్ (పిల్లల గురించిన జాగ్రత్త) ఉంది. ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులు హార్దిక స్వభావం కలిగి, అర్థం చేసుకొని, స్వేచ్ఛనిచ్చే వారైతేనే అది పిల్లలకు బోధపడుతుంది. అలాకాకుండా తల్లితండ్రులు స్నేహభావం లేకుండా ఉండేవారు, పిల్లలకి దూరంగా ఉండేవారు, ప్రవర్తనలో స్థిరత్వం లేనివారు, పిల్లల్ని తిరస్కరించేవారు

- వీటిలో ఏ కొన్ని లక్షణాలున్న వారైనా అయినప్పుడు వాళ్లు ఏర్పరచే హద్దులు పిల్లలకు అన్యాయంగా తోస్తాయి.

"అందరూ వెళ్తున్నారు."

"మరి మొన్న వెళ్ళనిచ్చావుగా,"

"నన్నేమీ చెయ్యనివ్వవు."

ఇలాంటి ప్రతిస్పందనలు తెలిపేదేమిటంటే పిల్లల్ని పెద్దలు ప్రేమిస్తున్నట్లు, ఆదరిస్తున్నట్లు పిల్లలకి తెలిసినప్పుడే వాళ్లు పెద్దల పరిధుల్ని, క్రమశిక్షణని తమ గురించిన వారి జాగ్రత్తగా భావిస్తారు. ఆదరణకి నోచుకోని పిల్లలు, పెద్దలు విధించే పరిమితుల్ని తిరస్కారంగా, తమపట్ల నిరసనగా భావిస్తారు.

తల్లిదండ్రులు పిల్లల్ని కోప్పడేవారైతే వారి కట్టుబాట్లు పిల్లల్ని, ఉదాసీనంగా ఉండటానికి, సామాజిక సంబంధాలకి దూరంగా ఉండటానికి, ఆధారపడే స్వభావానికి, సవినయ వ్యతిరేకతకి దారితీస్తుందని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి.

ఉన్నతమైన స్వీయగణ్యత వ్రేళ్లు పిల్లల్లో బలంగా నాటుకొనేది అలాంటి గణ్యతని ఇతరుల నుంచి పొందిన అనుభవంలోనే.

మరొక ముఖ్యవిషయం. స్పష్టంగా ఏర్పరచబడ్డ పరిమితులు పిల్లలకి తామెంత మేర సాధించగలుగుతున్నదీ, అనుకున్నదానికంటే ఎక్కువగానా, తక్కువగానా అన్నదీ తెలుస్తుంది. పరిమితులు, అంచనాలు వారి ప్రమాణాలకు, విలువలకు ఆధారమవుతాయి. సామాజికంగా వారి ప్రవర్తనలు ఏవి సురక్షితమో ఏవికావో, తామేమి చేయగలరో, చేయలేరో అన్నదీ తెలుస్తుంది. ఉదాహరణకి తన గదిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని బిడ్డకు తెలిసి, అలా ఉంచుకోగలగటంతో తన సఫలత అర్థమవుతుంది. చీకటి పడటానికి ముందే ఇంటికి రావటంతో తను మంచిపని చేసినట్లుగ భావిస్తాడు. రాత్రి పదిగంటలకి ముందు ఇంటికి వచ్చినప్పుడు అతనికి తెలుస్తుంది, తనవారి అంచనాలని నిలబెట్టగలిగానని. పరిమితుల వల్ల పిల్లలు సామాజిక పరిమితులని, నిర్వచనాలని కూడా గుర్తించగలుగుతారు. ఈ ప్రపంచం కొన్ని హద్దుల్ని, నిబంధనల్ని విధిస్తుందనీ, నిత్యజీవితంలో వాటిని నేర్చుకొని అనుసరించాలనీ వారికి అర్థమవుతుంది.

తమ ప్రమాణాల విషయంలో స్పష్టంగా, నిర్దుష్టంగా ఉండని తల్లిదండ్రులు, స్థిరత్వం లేక అనుమతిగా ఉండటంతో, నిలకడ లేకపోవటంతో వారి పిల్లలు ఆధారపడే మనస్తత్వం గలవారవుతారు. తల్లిదండ్రులు తమ నుంచి ఏమి ఆశిస్తారో తెలియకపోవటం వల్ల ప్రతిదీ వారు చెప్పాలని పిల్లలు ఎదురు చూస్తారు. అలాంటి వారు తమతోటి పిల్లల్ని

ఎక్కువగా అనుకరిస్తారు. నిర్ణీత ప్రమాణాలు లేనప్పుడు, తనుచేసింది ప్రతీదిరైటే అనుకోవటంతో జీవితంలో మంచి చెడుల విచక్షణ అవసరమైన సన్నివేశాలు, పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు వారికి అలాంటిది నేర్చుకొనే అవకాశం లేకపోవటం వల్ల హాని కలుగుతుంది.

సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ ఎక్కువగా ఉన్న పిల్లల తల్లిదండ్రులకు తామేర్పరచిన ప్రమాణాలు అందుకోగలరన్న అంచనాలు తమ పిల్లల గురించి ఉంటాయి. సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ తక్కువగా ఉన్న పిల్లల తల్లిదండ్రులకు అలాంటి నిరీక్షణలుండవు.

తల్లిదండ్రుల ఆశలు, అంచనాలు ఒక ముఖ్యమైన ధర్మాన్ని నెరవేరుస్తాయి. పిల్లల సమర్థత పట్ల నమ్మకాన్ని సూచిస్తాయి. పిల్లలు ఏమి చెయ్యగలగాలని ఆశిస్తారో అది చెయ్యటానికి తగిన సమర్థత వారికున్నదని సైతం పిల్లలకు తెలుపుతాయి. అంచనాల స్థాయి ఉచితమైనదైతే అది పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది. మనం చెయ్యగలుగుతామో లేదో అని సందేహించిన పనుల్ని జయప్రదంగా చెయ్యటంతో బిడ్డల సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ పెరుగుతుంది. ఎవరన్నా మనపట్ల విశ్వాసం ఉంచి ఒక పని చెయ్యగలుగుతామని ఆశిస్తే ఆ పని ప్రారంభించటం సులువవుతుంది.

కూపర్ స్మిత్ కనుగొన్న మరొక విషయం, కొందరు తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలలో ఆత్మగౌరవం, స్వీయవర్తన పెద్దయ్యాక ఉండాలని కోరుకుంటారు. బాల్యంలో మాత్రం తాము చెప్పినట్లు చెయ్యాలని భావిస్తారు.

"ఇదిగో ఆగు ఆ పని నువ్వు చెయ్యలేవు. నన్ను రానీ."

"ఏంటీ ఆ చిన్న విషయం నీకు తెలియదా?"

ఇలాంటి మాటలు తల్లిదండ్రులు అనటం మనకు తెలియంది కాదు. అవి చేతనంగానో, అచేతనంగానో పిల్లల్ని అప్పటికి తక్కువచేసి వారి ఆత్మగౌరవాన్ని భంగపరుస్తాయి. చిన్నవారిగా ఉన్నపుడు కించపరచబడ్డ పిల్లలు తమ మీద తమకి నమ్మకంలేని వారిగా రూపొందుతారు.

అయితే పిల్లల్ని పెంచటంలో ఏ పద్ధతి, లేదా పద్ధతుల సమ్మేళన వారిలో సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ వృద్ధి చెందటానికి అవసరం అన్న విషయాన్ని గురించి కూపర్‌స్మిత్ ఏమంటున్నాడో చూడండి. మొట్టమొదటగా మనం గుర్తించాల్సింది ఆత్మగణ్యత ఎక్కువగా ఉన్న పిల్లలందరి తల్లిదండ్రులందరి ప్రవర్తనలుగాని, ధోరణులుగాని ఒకలా లేవు. ఈ క్రింది నాలుగు విషయాలలో ఏదో ఒక్కటి మాత్రమే కాకుండా కొన్ని అయినా పిల్లలకు లభిస్తే వారు ఎక్కువ సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌ని కలిగి ఉంటారు.

1. ఆదరణ

2. పరిమితుల నిర్వచనం

3. గౌరవం

4. తల్లిదండ్రుల్లో స్వీయగణ్యత.

ఇవే కాకుండా పిల్లల్ని కించపరచే అంశాలు అతి తక్కువగా ఉండాలి.

అవి: 1. తిరస్కారం 2. అస్పష్టత 3. అగౌరవం.

పిల్లలెలా ప్రవర్తిస్తారన్నది చాలా వరకు వారిని పెంచిన తీరుమీద, పెంచినవారితో పిల్లలకు ఉండే సంబంధం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులతో బాల్యంలో ఉన్న సంబంధాలే పెద్దయినాక మనం మనల్ని, ఇతరుల్ని ఎలా భావిస్తామో చాలా వరకు నిర్ణయిస్తాయి. పదిహేను, పద్దెనిమిది సంవత్సరాల వయసొచ్చేదాకా తల్లిదండ్రుల ప్రభావం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఏ ఒక్కరోజూ, సంఘటనా, ప్రవర్తనా కాదు. మొత్తంమీద అన్నీ కలసి మన ధోరణిని రూపుదిద్దుతాయి. వారి జీవనశైలి, వారేమిటో, మనపట్ల వైఖరి ఏమిటో అవన్నీ మనని తీర్చిదిద్దుతాయి.

భయాందోళనల్ని మనం ఎదుర్కొనే పద్ధతి, గెలుపు, ఓటమిలను స్వీకరించే తీరు, మన స్నేహసంబంధాలు, ఆర్థికనడవడి, నిర్ణయాలు, ప్రేమించగలిగే స్వభావం, ప్రేమించబడగలగటం వీటన్నిటికి ప్రాతిపదిక మనని పెంచినవారే.

పిల్లలు వస్తువులు కారు. వారు మనకు 'చెందరు' అలా అని, భావించి వారిని పెంచితే వారు అనుభవరాహిత్యం వల్ల ఉత్తమమైన వ్యక్తిత్వాన్ని సంతరించుకోలేరు.

పిల్లల్ని పెంచటం చాలా సున్నితమైన ప్రక్రియ. అదృష్టవశాత్తూ పిల్లలకి మనం చేసే తప్పుల్ని తట్టుకునే చాతుర్యం ఉండటం వల్లవారు బ్రతికి బయటపడతారు. మనం పిల్లల్ని పెంచే గురుతర బాధ్యతని సమర్థవంతంగా నిర్వర్తించటానికి సిద్ధం కావాలి. అందుకు ఆధునిక విజ్ఞానం ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది.

మనదేశంలో పిల్లల్ని తిట్టటం, కొట్టటం, తక్కువ చేయటం, కసురుకోవటం, ఒక్కోసారి దారుణంగా హింసించటం, ఎగతాళి చెయ్యటం చాలా సాధారణమైన విషయం. పసి మనసులు అలాంటి ప్రతికూల ప్రవర్తనవల్ల గాయపడతాయనీ, ఆ మచ్చలు జీవితమంతా మిగిలిపోతాయనీ తెలుసుకోలేని అజ్ఞానంలో ఎందరో తల్లిదండ్రులు ఉన్నారు.

చదువుల్లో స్వీయభావన

విద్యావేత్తలు, మనోవైజ్ఞానికులు ఒక వ్యక్తి స్వీయభావనకి అతని ప్రవర్తన, అభ్యాసాలకి (లెర్నింగ్‌కి) చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉందని గుర్తిస్తున్నారు. చాలా మంది విద్యార్థులకు చదువు కష్టంగా తోస్తుంది. దానికి కారణం తెలివితేటలు లేక కాదు. వారు తమ గురించి తక్కువగా అంచనా వేసుకోవటం నేర్చుకొని ఉండటం వల్ల. 'నేనెక్కడ పాసవుతాను' అని ఒక సబ్జక్టు గురించి లేదా ఒక కోర్సు గురించి అనే వ్యక్తి తన గురించి జరగబోయేది ముందుగానే ఊహించటంతో పాటు, తన గురించి తనకున్న ఫీలింగ్‌ని సైతం వ్యక్తపరుస్తున్నాడన్నమాట. మిగతా విషయాలటుంచి ఇలాంటి ధోరణి ఉన్న పిల్లలు నిజంగానే సరిగ్గా చదవలేరు. పరిశోధనలు తెలియజెప్పేదేమంటే చదువుల్లోను, జీవితంలోను గెలుపుని జీన్సు (జన్యువులు) కంటే, పరిస్థితులకంటే తన లక్షణాల గురించి ఒక వ్యక్తి ఎలా ఫీలవుతాడన్నదే ముఖ్యంగా నిర్ణయిస్తాయని.

పునరుక్తి అయినా మరొకసారి-స్వీయతకి రెండు ముఖాలు; భావన, ఉద్వేగం. తమ లక్షణాల గురించి ప్రతివారికీ సంవేదన ఉంటుంది. ఒక విద్యార్థికి తన ఐ క్యు 125 అని తెలిసినా, అతనికి ఆత్మవిశ్వాసం కొరవడితే అది నిరుపయోగం.

స్వీయస్థిరత - స్కూల్లో నడవడి:

ప్రతిమనిషి జీవితానుభవాల్లో నుంచి తన గురించి తాను ఒక భావన ఏర్పరచుకుంటాడు. క్రమంగా ఈ భావన స్థిరపడుతుంది. తనేమిటని అనుకుంటాడో ఆ నమ్మకాలకి అనుగుణంగా అతను ప్రవర్తిస్తాడు. మరొకరకంగా ప్రవర్తించటం చాలా కష్టమైన విషయమవుతుంది. ఒక విద్యార్థి చదువుల్లో తాను రాణించలేననుకుంటే అందుకు తగ్గట్టుగానే అతను నడుచుకుంటాడు. తన చదువు, మార్కులు, పరీక్షాఫలితాలు అందుకు తగ్గట్టుగానే ఉంటాయి. వాటి నుంచి తననుకున్న దానికి అతనికి రుజువు దొరికినట్లవుతుంది. తన్నెవ్వరూ ఇష్టపడరు అనుకునే అబ్బాయి ఎవ్వరితోనూ కలవలేడు. ఒంటరిగా మిగిలిపోయి అందరూ తనని దూరంగా ఉంచుతున్నారని అనుకుంటాడు. తనే ఆ రకంగా ప్రవర్తిస్తున్నట్లు ఆ విద్యార్థి అర్థంచేసుకోలేకపోవచ్చు కూడా.

కొందరి విద్యార్థుల స్కూల్ ఎఛీవ్‌మెంట్‌ని అర్థంచేసుకోవాలంటే స్వీయభావన స్థిరస్వభావాన్ని మనం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఒక్కసారి పిల్లలు తమగురించి ప్రతికూల

భావనలు ఏర్పరచుకుంటే వాటిలో చిక్కుకుపోతారు. తాము ఏమి చెయ్యగలమో, ఏమి చెయ్యలేమో అన్నది వారి మనస్సులో నాటుకుపోతుంది. అలాంటి ఉద్దేశాలు ఏర్పడి, బలపడి , నమ్మకాలైతే వాటిని కదిలించటం, పెకలించటం కష్టమవుతుంది.

ప్రెస్కాట్ లెకీ తన పరిశీలనల్లో విద్యార్థులు తమకు గల చదివే శక్తిని గురించి అనుమానిస్తే వారు చదువుల్లో వెనకబడతారని తెలుసుకున్నాడు. తను జరిపిన పరిశీలనల్లో ఒకటి, స్పెల్లింగ్ తమకి రాదని అనుకొనే విద్యార్థుల్లో విశ్వాసాన్ని పెంపొందించటంతో వారి స్పెల్లింగ్ సామర్థ్యం పెరిగిందని. తమకి నిజంగా ఉన్న శక్తికి, ఉన్నదని అనుకునే దానికి సామ్యం లేనప్పుడు అనుకునే దాన్ని బట్టే వారి ఎఛీవ్మెంట్ ఉంటుంది. తమ గురించిన గ్రాహ్యత లేదా అవగాహన మారినప్పుడు దానికి అనుగుణంగానే వారి సముపార్జనలుంటాయి. క్రొత్త భావనలకు అనుగుణమైన స్థిరత్వం వారిలో చోటుచేసుకుంటుంది.

సెల్ఫ్‌కాన్సెప్ట్‌ని ప్రభావితం చెయ్యటంలో కుటుంబం తర్వాత స్థానం స్కూలు వహిస్తుంది. పొగడ్త, చివాట్లు, ఆదరణ, తిరస్కారం మొదలైన వాటికి స్కూలు జీవితంలో కూడా బ్రహ్మాండమైన ఆస్కారం ఉంది. టీచర్లు, తోటి విద్యార్థులు కిండర్‌గార్డెన్ నుంచి యూనివర్సిటీ దాకా ప్రతి విద్యార్థికి తమ గురించి, తమ శక్తుల్ని, బలహీనతల్ని, పరాజయాన్ని, విజయాన్ని, సాధ్యాల్ని, అసాధ్యాల్ని గురించి మళ్లీ మళ్లీ గుర్తుచేస్తూనే ఉంటారు. సమకాలీన సమాజంలో ప్రతివ్యక్తికీ తన మదింపుకు, ఆత్మగుణ్యతకు విద్యాలయాలే కుటుంబం తర్వాత ముఖ్యమైన ఎరీనాలు.

ప్రతికూల స్వీయభావనకి ఉండే చెడు ప్రభావం పిల్లల విద్యావిషయాల మీద చాలా తక్కువ వయస్సులోనే వ్యక్తమవుతుంది. మొదటి తరగతికి వచ్చేసరికే ఆ ప్రభావం కన్పిస్తుంది. ఎలిమెంటరీ స్కూలు విద్యార్థులపై వాటెన్‌బర్గ్, క్లిఫర్డ్ లు జరిపిన పరిశోధనలు ఈ విషయాన్ని తెలిపాయి. ఇంకా వారు విద్యార్థుల అభివృద్ధిని అంచనా వెయ్యటంలో పిల్లల ఇంటెలిజన్స్, పఠన సామర్థ్యం కంటే స్వీయభావన, ఈగోస్ట్రెంక్త్, ముఖ్యపాత్ర వహిస్తాయని తెలుసుకున్నారు.

విద్యార్థులపై జరిగిన మరికొన్ని పరిశోధనలు వారి స్వీయభావనకి, స్కూల్లో వారి ప్రవర్తనకి గల సంబంధాన్ని వెల్లడించాయి. అనుకూలమైన స్వీయభావన గల పిల్లలే తోటివారితో, అధ్యాపకులతో మంచి అనుగుణ్యత కలిగి ఉంటారు. వెనకబెంచీల్లో కావాలని కూర్చొనే పిల్లలు, చొరవలేని పిల్లలు సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ తక్కువగా ఉన్నవారేనని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి.

సెల్ఫ్‌ఎస్టీమ్ తక్కువగా ఉన్న విద్యార్థులు ఎక్కువగా ఆందోళనకి గురవుతారని పరిశోధనలు ఏకగ్రీవంగా వెల్లడిచేస్తున్నాయి. ఇంకా, విద్యార్థుల్లో ఆదరణ, ప్రాచుర్యం కలపిల్లలు ఎక్కువ సెల్ఫ్‌ఎస్టీమ్ కలవారే. ఇది పిల్లల విషయంలోనే కాదు, పెద్దల విషయంలో కూడా నిజమని పరిశోధనలు విశదం చేస్తున్నాయి. మంచి స్వీయభావన ఉన్నవారికి ఆందోళనసైతం తక్కువగా ఉంటుంది.

విద్యార్థులపై జరిగిన కొన్ని వందల అధ్యయనాల్ని బట్టి అనుకూలమైన స్వీయభావన ఎకడమిక్ ఎఛీవ్‌మెంట్‌కి అవసరమనీ, అయితే కేవలం అదే సరిపోదన్న అభిప్రాయానికి మనం రావచ్చు. ఉన్నతమైన, అనుకూలమైన స్వీయభావన విద్యావిషయాల్లో విజయాలకి కారణంకాదు. కానీ, అది ఉండాల్సిన, అవసరమైన వ్యక్తిత్వ లక్షణం. స్వీయభావన, ఎకడమిక్ ఎఛీవ్‌మెంట్ ఒకదాన్ని ఒకటి సమర్థించుకుంటాయి. దోహదపడతాయి అన్న విషయం మనం తెలుసుకోవాలి.

పిల్లల స్వీయభావనపై తల్లిదండ్రుల వైఖరుల ప్రభావాన్ని గురించి చాలా వివరంగానే తెలుసుకున్నాము. విద్యావిషయాల్లో పిల్లల నడవడిని తల్లిదండ్రులతో వారికుండే సంబంధాలు, చదువు గురించి, స్కూలు గురించి, పిల్లల సమర్థత గురించి, సాధ్యాసాధ్యాల గురించి వారికున్న అభిప్రాయాలు అనుకూలంగాలేదా, ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చెయ్యవచ్చు. తల్లిదండ్రులు విద్యార్థులకు చాలా విశిష్టమైన వ్యక్తులు కాబట్టి తమ చదువు గురించి వారేమనుకొనేదీ వారికి ముఖ్యమే.

పిల్లల్ని తెలివి తక్కువ వాళ్లనీ, పుట్టుకతో అసమర్థులనీ అన్నప్పుడు వారేమనుకుంటారో ఆలోచించండి. పిల్లలకి ఎంతో ముఖ్యమైన తల్లిదండ్రులు వారి గురించి మంచిగా తలపోయటం అవసరం. తల్లిదండ్రుల ప్రతికూల భావాలు వారిని నిర్వీర్యుల్ని చేస్తాయి.

పిల్లలు చదువుల్ని పట్టించుకోకపోవటం, సరైన ఫలితాలు రానప్పుడే సతాయించటం, మంచి రిజల్టు తెచ్చుకున్నప్పుడు పెద్దగా ఆసక్తిచూపకపోవటం పిల్లల్లో విపరీత ప్రవర్తనకి దారి తీస్తాయని పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. చదువుల్లో వెనకబడే పిల్లలు ఇంట్లో ప్రోత్సాహం లేని వాళ్ళయ్యుంటారు. పిల్లలకు తల్లిదండ్రులకు మధ్య సత్సంబంధాలు లేనప్పుడు ఒక్కోసారి చదువులో వెనకబడి వారి గుర్తింపు కోసం అంటే దృష్టిలో పడేందుకు ప్రయత్నించే పిల్లలు, చదువులో వెనకబడి తల్లిదండ్రుల్ని సాధించే పిల్లలూ ఉంటారు. కన్నవారి ప్రవర్తన, వైఖరులే అందుకు కారణం.

పిల్లల పట్ల జాగ్రత్త వహించటం, ఆదరణ కలిగి ఉండటం, వారి గురించి ఉన్నతమైన అంచనాలుండటం వల్ల పిల్లలు చదువుల్లో సక్సెస్‌కాగలుగుతారని పరిశోధనలు

సూచిస్తున్నాయి. కన్నవారి మన్నన, ఫీడ్‌బాక్ పిల్లలకు విద్యార్థిదశలో ఎంతో అవసరం, అవి లభించినప్పుడే వారి స్వీయభావన సంపన్నమవుతుంది.

టీచర్లు - విద్యార్థుల స్వీయభావన :

విద్యార్థుల స్వీయవైఖరులమీద టీచర్ల ప్రభావం చాలా ముఖ్యమైనది. తల్లితండ్రి తర్వాత స్థానం అధ్యాపకులదే. కుటుంబంలో బిడ్డకు తటస్థించిన లోటుపాట్లని సరిదిద్దగలిగే అవకాశం ఎలాగైతే స్కూల్లో టీచర్‌కి ఉంటుందో, అలాగే సరైన కుటుంబ వాతావరణం నుంచి వచ్చిన పిల్లల వికాసాన్ని చెడగొట్టే అవకాశమూ ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు ఇంట్లో టీచర్లయితే టీచర్లు బడిలో తల్లిదండ్రులు అనేది ఒక బుద్ధప్రవచనం.

టీచర్ల మూర్తిమత్త్వంపై, వారు పిల్లల్ని గ్రహించే తీరుపై విస్తృతంగా అధ్యయనాలు జరిగాయి. వాటన్నింటిని బట్టి సంక్షిప్తంగా విద్యార్థులకి బోధించేవారిగా కానివ్వండి, మనపిల్లలకి కానివ్వండి, మనం టీచర్లుగా వారి అభివృద్ధికి, స్వీయభావన వికాసానికి దోహదపడాలంటే ఈ క్రింది విషయాలు అర్థంచేసుకోవాలి.

1.మనం ఏమిటో అదే బోధిస్తాము. కేవలం మనం చెప్పేవిషయాలే కాదు. పాఠ్యాంశాల కన్నా మన స్వీయభావననే మనం విద్యార్థులకు నేర్పుతాము.

2.మనం ఏం చేసినా, ఏమన్నా అది పిల్లల స్వీయవైఖరులమీద మంచికైనా, చెడుకైనా ప్రభావం చూపుతుంది. పిల్లల జీవితంలో ప్రముఖమైన పాత్రవహిస్తున్నామనీ, దానికి గల ప్రాధాన్యత, పరిణామాలు విస్తృతమైనవనీ అన్న ఆకళింపు మనకు ఉండాలి.

3.మనకి మల్లేనే పిల్లలూ ఏది నిజమనుకుంటారో దాన్ని బట్టే ప్రవర్తిస్తారు. అంటే వాస్తవాల్ని బట్టిగాక చాలాసార్లు ఆ వాస్తవాల్ని ఎట్లా గ్రహిస్తామన్న దాన్ని బట్టి అభ్యాసం కొనసాగుతుంది.

4.కేవలం పాఠాలు చెప్పటమేకాదు. అవి విద్యార్థులకెలా అన్వయిస్తాయో, వాటి అర్థం, విలువ వారికేమిటో కూడా తెలియజెప్పాలి. సమాచారం అందచేయటంతో సరిపోదు. వ్యాఖ్యానించాలి కూడా.

5.విద్యార్థుల్ని ప్రయోజకులని అనటంతో ఫలితాలు రావు. ఒకరిపట్ల మరొకరికి గౌరవం, నమ్మకం గల వాతావరణంలో వారు యోగ్యులయ్యేలా చూడాలని మనం తెలుసుకోవాలి. విద్యార్థులు చెప్పింది వినాలి. వారి ఆలోచనల్ని సాధ్యమైనప్పుడు ఉపయోగించాలి.

6. మైత్రీభావంలేని, దూరమైన, తిరస్కారపూరితమైన ప్రవర్తనలు ఏ మాత్రమూ పిల్లల స్వీయభావనకి, ప్రేరణకి, అభ్యాసానికి దోహదం చెయ్యవనీ, హార్దికమైన, ఆదరంతో కూడిన, విచక్షణకలిగిన ప్రవర్తనలే అందుకు తోడ్పడతాయనీ తెలుసుకోవాలి.

7.పరిస్థితులకి, విద్యార్థుల మూర్తిమత్వాలకి అనుగుణంగా సూటిగాకాని, పరోక్షంగా కాని విషయాలు తెలియచెప్పటానికి అవసరమైన నమ్యత(ఫ్లెక్సిబిలిటీ) అధ్యాపకుడికి అవసరమని అర్థంచేసుకోవాలి.

వాస్తవ ప్రపంచానికి కలలకి మధ్య వంతెన నిర్మించుకోవటంలో విద్యార్థులకు మంచి అధ్యాపకుడు సహాయపడగలడు. విద్యార్థుల్ని తన ఉనికితో, వ్యక్తిత్వంతో తీర్చిదిద్దగలడు. అందుకే అన్ని సంస్కృతుల్లోనూ గురువులకంత ఉన్నత స్థానం. ఉత్తమ అధ్యాపకులు తమ ప్రవృత్తితో, ప్రవర్తనతో విద్యార్థుల్ని తమకి తామే మంచి టీచర్లయ్యేటట్లుగ, చదువులో, జీవితంలో స్వీయగతితో ముందుకు నడిచేటట్లుగ తీర్చిదిద్దుతారు. విద్యార్థుల ఆత్మవికాసమే అందుకు వారికి బహుమానం.

విద్యార్థులపట్ల టీచర్లకి ఉండే అభిప్రాయాలు వారినెంత ప్రభావితం చేస్తాయో తెలిపే పరిశోధనలు కొన్నింటిని తెలుసుకోవటంతో ఈ అధ్యాయాన్ని ముగిద్దాము.

తరగతిగదిలో పిగ్మాలియన్ :

హార్వార్డ్ యూనివర్శిటీకి చెందిన రాబర్ట్ రోజంతాల్ అనే మనోవైజ్ఞానికుడు విద్యార్థులపై అధ్యాపకులకు ఉండే వైఖరుల ప్రభావాన్ని గురించి జరిపిన పరిశోధనలు టీచర్లదృష్టికి, తల్లిదండ్రుల దృష్టికి, పాఠశాల అధికారుల దృష్టికి తరగతిగదికి సంబంధించిన ఒక విశిష్టమైన అంశాన్ని తీసుకు వచ్చాయి.

జార్జ్ బెర్నార్డ్‌షా పిగ్మాలియన్ అనే నాటకంలో ప్రొఫెసర్ హిగ్గిన్స్ ఒక పూలు అమ్ముకొనే అమ్మాయిని ఉన్నత సమాజపు మహిళలా తీర్చిదిద్దటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఒక చోట ఎలిజా డులిటిల్ అనే ఆ అమ్మాయి ప్రొఫెసర్ హిగ్గిన్స్ అసిస్టెంటుతో ఇలా అంటుంది.

"........ నిజానికి ఒక ఉన్నతస్థాయి మహిళకీ పువ్వులమ్ముకొనే అమ్మాయికీ గల తేడా వారి ప్రవర్తనలో కాదు. వాళ్ళు మన్నించబడే విధానంలోనే ఉంటుంది. ప్రొఫెసర్ హిగ్గిన్స్ తో నేనెప్పుడూ పూలమ్మాయిలాగే ఉంటాను, ఆయన నన్నట్లాగే చూస్తారు కాబట్టి. కానీ మీతో నేనెప్పుడూ ఒక మహిళ (లేడీ) లాగానే ఉండగలనని నాకు తెలుసు. ఎందుకంటే మీరు నన్ను అట్లాగే మన్నిస్తారు."

దీని అర్థం మనని ఎదుటివారు ఎలా మన్నిస్తారో మనం అట్లాగే వారితో ఉంటాము' అని. ఈ ప్రక్రియ క్లాసురూమ్‌లో జరగటాన్ని సూచించటానికి రోజంతా తరగతిగదిలో పిగ్మాలియన్ (పిగ్మాలియన్ ఇన్‌ది క్లాస్ రూమ్) అన్న మాటల్ని వాడాడు.

ఈ విషయంపై విస్తృతంగా పరిశోధన జరగటానికి కారణమైన ఒక అధ్యయనాన్ని ముందుగా మనం తెలుసుకుందాము.

పరిశోధకులుగా వ్యవహరించే కొందరు విద్యార్థులకు రెండు గ్రూపుల ఎలుకల్ని సాకే బాధ్యత అప్పగించారు. వారికి ఒక గ్రూపు గురించి ఆ ఎలుకలు ప్రత్యేకంగా బ్రీడ్ చెయ్యబడ్డాయనీ అవి చురుకుగా వ్యూహాల్ని(మేజెస్‌ని) నేర్చుకోగలవనీ చెప్పారు. రెండో గ్రూపు గురించి ఆ ఎలుకలూ ప్రత్యేకంగా బ్రీడ్ చెయ్యబడ్డాయనీ, అయితే వాటిలో అభ్యాసం మందకొడిగా ఉంటుందనీ చెప్పారు. కొన్నాళ్ళయిన తరువాత ఆ ఎలుకలు అభ్యసన సామర్థ్యాన్ని ప్రయోగాత్మకంగా కొలిచినప్పుడు చురుకైనవని చెప్పబడ్డ ఎలుకలు మేజెస్‌ని తక్కువ తప్పులతో, త్వరితంగా నేర్చుకొంటే, మందకొడివని చెప్పబడ్డ ఎలుకలు ఎక్కువ తప్పులతో చాలా సమయాన్ని తీసుకున్నాయి. అయితే నిజానికి ఆ రెండు రకాల ఎలుకలూ ఒకే బ్రీడ్‌కి చెందినవి. విద్యార్థులకు కొన్ని ఎలుకలు తెలివైనవనీ (మేజెబ్రైట్) మరికొన్ని కొన్ని తెలివి తక్కువవనీ (మేజ్‌డల్) కల్పించి చెప్పటం జరిగింది. ఈ పరిశోధనలో గమనింపబడ్డ మరొక విషయం ఏమిటంటే తెలివైన గ్రూపును సాకిన తీరుకు, మందకొడి ఎలుకలను సాకిన తీరుకు విద్యార్థులు చూపిన తేడా. శ్రద్ధగా మొదటి గ్రూపును పెంచిన విద్యార్థులు రెండవ గ్రూపుపట్ల అంత శ్రద్ధచూపలేదు.

అమెరికాలోని ఒక స్కూల్లో జరిగిన మరొక పరిశోధనని ఇప్పుడు చూద్దాము. అక్కడ అధ్యాపకులకు స్కూల్లో ఐదవ వంతు విద్యార్థుల గురించి వారికి గతంలో మేథస్సుకు సంబంధించిన ఒక పరీక్ష పెట్టామనీ దాన్ని బట్టి ఆ సంవత్సరం వారెంతో అభివృద్ధి ప్రదర్శిస్తారనీ, మిగతావారిలో అలాంటి ప్రత్యేకవికాసం ఏమీ ఉండదనీ చెప్పారు. సంవత్సరాంతానికి నిజంగానే ఎవరైతే అభివృద్ధి కనపరుస్తారని చెప్పటం జరిగిందో వారు మిగతా వారికంటే అభివృద్ధిని చూపారు.

ఈ పరిశోధనాఫలితాలపై ఎంతో చర్చ జరిగింది. మరెన్నో అధ్యయనాలు జరిగాయి. మొత్తం మీద టీచర్లు విద్యార్థుల గురించి ఏమనుకుంటున్నారో అన్నది ఆ విద్యార్థులపై ప్రభావాన్ని చూపటం అన్నది నిస్సందేహం. ఈ అధ్యయనాలవంటివే గాక అధ్యాపకుల ప్రవర్తనపై, విద్యార్థుల పట్ల వారికుండే అభిప్రాయాలపై ఎంతో రీసెర్చి జరిగింది. వాటన్నిటి నుంచి మనం తెలుసుకోవాల్సింది.

మనకి దేన్ని గురించయినా ఒక అభిప్రాయం ఉందనుకోండి. దాని కనుగుణంగానే మన ప్రవర్తన ఉంటుంది. టీచరు ఒక విద్యార్థి గురించి చురుకైనవాడు, బాగా చదువుతాడు అనుకున్నప్పుడు ఆ విద్యార్థితో ఆ టీచరు ప్రవర్తన అందుకు అనుగుణంగా ఉంటుంది. ఆ విద్యార్థిసైతం మాష్టారి అభిప్రాయాలకి, అంచనాకి అనుగుణంగా ప్రవర్తిస్తాడు. అట్లాగే తెలివితక్కువవాడు, చదువుపట్ల ఆసక్తి లేనివాడు అని టీచరు నమ్మితే ఆయన ప్రవర్తన అందుకు అనుగుణంగా ఉండటంతో పాటు, ఆ విద్యార్థి కూడా అట్లాగే ప్రవర్తించటం జరుగుతుంది. అందువల్ల టీచర్లకు విద్యార్థులందరి పట్లా అనుకూలభావన, వారు అభివృద్ధి చెందుతారన్న నమ్మకం ఉండాలి. ఆ అనుకూల వైఖరికి అనుబద్ధంగా, వాస్తవాన్ని విస్మరించకుండా విద్యార్థుల అభివృద్ధికి దోహదం చెయ్యాలి. తరగతి గదిలో ఎప్పుడూ, ఎవరినీ తక్కువగా భావించటం గానీ, చూడటంగానీ, తక్కువ చెయ్యటంగాని తగదు. అందరిపట్లా నమ్మకం, ఆదరణ, గౌరవం ఉండాలి. అప్పుడే పిల్లల్లో సరైన స్వీయభావన, సమర్థత, ఉత్సుకత (మోటివేషన్/ప్రేరణ) పెంపొందుతాయి.

సెల్ఫ్‌ఎస్టీమ్ గురించి మరికొన్ని వివరాలు

ప్రతి వ్యక్తి సెల్ఫ్‌ఎస్టీమ్‌లోను రెండు భాగాలుంటాయని క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ ఆర్నాల్డ్‌బస్ ప్రతిపాదించాడు. ఒకటి కేంద్రభాగం, రెండోది వెలుపలిభాగం. సెల్ఫ్‌ఎస్టీమ్ కేంద్రభాగం లేదా లోపలి భాగం వ్యక్తి సమకాలీన జీవితం మీద ఎంత మాత్రమూ ఆధారపడి ఉండదు. అంటే ఒక మనిషికి కొంత వయసొచ్చాక అతను ఇతరుల నుంచి పొందే ప్రేమ గౌరవాలతో, సాధించగలిగే విషయాలతో దీనికి సంబంధం ఉండదు.

సెల్ఫ్‌స్టీమ్ కేంద్రం వ్యక్తి సహజాతప్రవృత్తి మీద, బాల్యంలో తల్లితండ్రులతో ఉన్న సంబంధాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. పుట్టుకతో సంక్రమించే లక్షణాల వల్ల వ్యక్తుల సెల్ఫ్‌ఎస్టీమ్‌లో తేడాలుంటాయని అనుకోవటం తప్ప, ఆ తేడాలు ఈ రకంగా ఉంటాయని ఊహించలేం. అయితే బిడ్డపుట్టాక తల్లిదండ్రులు ఆ బిడ్డ పట్ల ఎలాంటి ధోరణి కలిగి ఉన్నారు, ఎలా ప్రవర్తించారు అన్న దాన్ని బట్టి ఈ కేంద్రిక రూపొందుతుంది.

పిల్లల్ని కనేవారు సాధారణంగా వారిని కావాలనుకునే కంటారు. వారిని సహజంగానే ప్రేమించి, అభిమానిస్తారు. మొదట్లో ఈ ప్రేమకు ఏ నిబంధనలూ ఉండవు. తల్లిదండ్రులు పిల్లల్ని వారు తమ పిల్లలు కనుక ప్రేమిస్తారు. అది ఆంక్షరహితమైన ప్రేమ (అన్‌కండిషనల్ లవ్). పిల్లల నుంచి ఏమీ ఆశించకుండానే, వారు ఇలా ఉండాలని నిర్దేశించకుండానే ప్రేమిస్తారు.

ఈ దశలో పిల్లల్లో తమకెంతో ముఖ్యమైన కన్నవారు లేదా పెంచినవారు తమని ప్రేమిస్తున్నారనీ, వారికి తామెంతో విలువైన వారిమనీ అన్న భావం ఏర్పడుతుంది. తల్లిదండ్రుల ప్రేమకి ఈ స్థాయిలో పిల్లల అందం, చురుకుదనం మొదలైన వాటి ప్రమేయం ఉండదు. అవన్నీ తరవాత వస్తాయి. ఆంక్షారహితమైన తల్లిదండ్రుల ప్రేమే సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ కేంద్ర భాగానికి మూలం.

కన్నవారందరికీ, పెంచిన వారందరికీ బిడ్డల పట్ల ఇలాంటి ప్రేమ ఉండకపోవచ్చు. కొన్ని అనివార్యపరిస్థితుల్లో మాతృత్వ సహజ లక్షణానికి భిన్నంగా పిల్లలు ఆదరణకి నోచుకొనక పోవచ్చు. అందరి బిడ్డల పట్ల ఒకేరకమైన ఆదరణ ఉండకపోవచ్చు. మగపిల్లలపట్ల, ఆడపిల్లల పట్ల కుటుంబంలో వివక్షత, పక్షపాతం ఉండవచ్చు. ఒద్దనుకొనీ తప్పకొ పిల్లల్ని కనాల్సిరావచ్చు. అలాంటప్పుడు వారికి ఆంక్షారహితమైన ప్రేమ కావలసినంత లభించదు. తల్లిదండ్రుల నుంచి పిల్లలకు చాలినంత నిబంధనారహితమైన

ప్రేమ లభిస్తేనే వారికి తమపట్ల శాశ్వతమైన మన్నన, ఇతరులు స్నేహపూరితంగా ఉంటారన్న విశ్వాసం ఏర్పడతాయి. పిల్లలు పెద్దవారవుతున్నకొద్దీ అనుభవాల నుంచి కేంద్రం చుట్టూరా సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ ఉపరితల భాగం రూపొందుతుంది. దీనిలోనూ రెండు అంశాల్ని మనం గమనించవచ్చు. కొంత ఇతరుల నుంచి పొందే ప్రేమ, గౌరవాల నుంచి ఏర్పడుతుంది. తల్లిదండ్రుల ప్రేమ, ఆదరణ ఎప్పుడూ లభించేవే అయినా రాను రాను వాటికి ఆంక్షలుంటాయి. బిడ్డ ప్రవర్తన సరిగ్గా ఉంటేనే, లేదా తల్లిదండ్రులు అనుకున్నట్లుగా ఉంటేనే వారి ఆదరణ లభిస్తుంది. అలా లేనప్పుడు ఆ ఆదరణ ఉండదు. కుటుంబంలోని మిగతావారి ఆదరాభిమానాలు, ఎదిగే కొద్దీ స్నేహితుల ప్రేమాభిమానాలు, టీచర్ల, సహాధ్యాయుల మన్నన ఇవన్నీ సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ కి దోహదం చేస్తాయి. ఆపైన వయసొచ్చాక కొందరితో ఏర్పడే సన్నిహిత సంబంధాలు, లైంగిక ప్రేమ సెల్ఫ్ఎస్టీమ్‌కి దోహదం చేస్తాయి.

లైంగిక ప్రేమ సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌ని ద్విగుణీకృతం చేస్తుంది. ఇన్‌ఫాచ్యుయేషన్ అయినా కానీయండి యువతీయువకులు ప్రేమలో పడ్డప్పుడు వారి సెల్ఫ్ఎస్టీమ్ ఎంతో హెచ్చవుతుంది. తల్లిదండ్రుల్ని సమాజాన్ని అవసరమైతే ఎదిరించగలమన్న ధీమా అలాంటి వారికుంటుంది.

ఎవర్నైనా ప్రేమించినప్పుడు వారిలోపాల్ని ఒప్పుకోవటంగానీ, విస్మరించటంకానీ సాధారణంగా జరుగుతుంది. కాబట్టి అదీ ఒకరకంగా ఆంక్షరహితమైన ప్రేమే. స్త్రీపురుషుల మధ్య లైంగిక ప్రేమ వల్ల కలిగే లాభాల్లో సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ పెరగటం ఒకటి.

సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ వెలుపలి భాగం మరికొంత వ్యక్తి సమర్థతలకీ, సాధించే విషయాలకీ సంబంధించింది. అయితే ప్రతి ఒక్కరూ తాము ప్రాధాన్యతనిచ్చే విషయాల వల్లనే, వాటి దృష్ట్యానే తమ విలువలని నిర్ణయించుకుంటారు. ఇతరులు ఇచ్చే విలువ అంటే తనకి ముఖ్యమైన వ్యక్తులు ఇచ్చేవిలువతో పాటు, తాను స్వయంగా ఎన్నుకొన్న విలువలు, ఏర్పరచుకొన్న ప్రమాణాలు, వాటి సాధ్యా సాధ్యాలు స్వీయగణనపై ప్రభావం చూపుతాయి. బాల్యంలో విశిష్టవ్యక్తులు నియంత్రించిన గణనని పెద్దయ్యాక వారి సొంత ఆశలు, ఆశయాలు, ఆదర్శాలు నిర్ణయిస్తాయి. వాస్తవంతో తలపడినప్పుడు సాధ్యమయ్యే విషయాలు, సాధ్యంకానివి సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ పెరగటానికి, తరగటానికి కారణమవుతాయి. స్వీయగణ్యత బాహ్యభాగం గెలుపు ఓటములను, స్వీయ ప్రమాణాలను, విలువలను, అవగాహనలను అనుసరిస్తుంది కాబట్టి జీవితానుభవాల్లో అవి మారినప్పుడు అదీ మారుతుంది. జీవితంలో అన్నీ అనుకూలంగా ఉంటే, ఒకదానితర్వాత మరొక విజయం లభిస్తూ ఉంటే ఆ వ్యక్తి సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ పెరుగుతుంది. అన్నీ ఎదురుదెబ్బలే తగులుతూ,

పరాజయాలే ఎదురవుతుంటే సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ తరిగిపోవచ్చు. అలాంటి వ్యక్తికి తనపట్ల గౌరవం, విశ్వాసం సడలిపోవడం సహజంగానే జరుగుతుంది.

బాల్యావస్థ సగంలో ఉండగానే రూపుదిద్దుకొనే స్వీయగణ్యత వ్యక్తి భావి జీవితంలో కీలకమైన పాత్రవహిస్తుంది. ఎలాగంటే, ఒక వ్యక్తికి ఈ కేంద్రిక చాలినంత ఉన్నట్లయితే అది అతనికి ఆసరాగా నిలుస్తుంది. జీవితంలో పరాజయాలు ఎదురైనా అది ఆ వ్యక్తిని నిలబెడుతుంది. ఎన్ని ఒడిదుడుకులు వచ్చినా తట్టుకోగల శక్తినిస్తుంది. అలాంటి చెదరనిస్థైర్యం తల్లిదండ్రుల ఆంక్షారహిత ప్రేమనుంచే మనకు లభిస్తుంది. ఇంతకుముందు అనుకున్నట్లుగ పిల్లలకి మొదట్లో ఉద్వేగాలు తప్ప ఆలోచన, భాషవుండదు. తాము అందమైన వాళ్లమనీ, అనాకారులమనీ, చాతకాని వాళ్లమనీ, అసలేమనీ అనుకోరు. ఆ రకంగా చుట్టూ ఉన్నవారే వెలకట్టి పిల్లలకి తెలియజేస్తారు. మనం మనకు ఉన్న దనుకొనే విలువకి ప్రాతిపదిక పెద్దల అభిప్రాయాలే. మన ఆత్మాభిమానానికి, గౌరవానికి వారే మూలం.

తాము తదాత్మ్యం చెందే వ్యక్తుల స్వభావాన్ని, మాటల్ని, ప్రవర్తనని యధాతథంగా పిల్లలు స్వీకరిస్తారు. కేవలం తల్లిదండ్రుల మన్ననలమీద ఆధారపడే తమకి విలువల్ని ఆపాదించుకుంటారు.

స్వీయగణ్యత అనుభూతిలో, ప్రవర్తనలో వ్యక్తమయ్యే బహుముఖ్యమైన మానసికప్రక్రియ. స్వీయగణ్యతకి వాస్తవానికి ఒక్కోసారి కొందరిలో పొంతన ఉండకపోవచ్చు. నిజానికి తామేమిటో దానికంటే చాలా ఎక్కువగా అంచనా వేసుకొనేవారిని ఇతరులు గర్విష్టులుగ భావిస్తారు. అయితే అలాంటి వారి అనుగుణ్యత కొంతవరకూ బాగానే ఉంటుంది. సెల్ఫ్ఎస్టీమ్ మధ్యస్థంగా ఉన్నవారికంటే వీరిలో అపసామాన్యత ఏమీ ఉండదు.అని పరిశీలనలు తెలుపుతున్నాయి.

స్వీయగణ్యత కొందరి వ్యక్తుల్లో చాలా ఎక్కువగాను, కొందరిలో తక్కువగాను ఉండొచ్చు. కొన్ని విషయాల్లో మనగురించి మనం అధికులమని భావించవచ్చు. మరికొన్ని విషయాల్లో తక్కువ అనీ అనుకోవచ్చు. అనుభవాల్ని బట్టి ఈ గణనలు మారుతూ ఉండవచ్చు. కొందరిసెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ వారి శరీరాకృతి మీద ఎక్కువగా ఆధారపడితే, మరికొందరికి ప్రజ్ఞ, సృజనాత్మకత, భాషాజ్ఞానం, లాంటి మానసిక లక్షణాల మీద ఆధారపడవచ్చు. డబ్బు, పరువు - ప్రతిష్ఠ, సామాజిక స్థాయి మొదలైనవి కొందరికి ముఖ్యంకావచ్చు. కొందరు ఎంతో ప్రాధాన్యమిచ్చే విషయాల్ని ఇతరులు తేలిగ్గా తీసిపారవేయవచ్చు. అయితే ఒక వ్యక్తి మొత్తం మీద, సాధారణంగా తన గురించి ఏమనుకుంటాడన్నది మనోవైజ్ఞానికుల దృష్టిలో చాలా ముఖ్యమైన విషయం. సెల్ఫ్ఎస్టీమ్‌కి

మానసిక ఆరోగ్యానికి చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉందని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. సామాజిక విషయాల్లో చొరవ, నిర్ణయాలు, తీసుకొనే శక్తి, ఇతరులతో సర్దుబాటు, సెల్ఫ్ఎస్టీమ్ బాగా ఉన్నవారికే ఉంటాయి. తమ గురించి తక్కువగా అనుకొనే వాళ్లే ఎక్కువగా మనోశారీరక వ్యాధుల పాలవుతారు. సెల్ఫ్ఎస్టీమ్ దెబ్బతిన్నప్పుడు మనుషులు ఆత్మహత్యకు సైతం తలపడతారు. మాంద్యానికి (డిప్రెషన్‌కి) గురైన వారిలో సెల్ఫ్ఎస్టీమ్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. మెంటల్ హాస్పిటళ్లు, సైకియాట్రిక్ వార్డులు, జైళ్లు, నిండిపోయేది సెల్ఫ్ఎస్టీమ్ బాగా తక్కువగా ఉన్న వాళ్లతోనే అని ఇంతకుముందు అనుకున్నాము. వీటన్నిటిని బట్టి మనపట్ల మనకు గౌరవం, విశ్వాసం ఉండటం సంతృప్తికరమైన,సంపన్నమైన జీవితానికి ఎంత అవసరమో తెలుస్తోంది కదా.

గర్వం :

గర్వం లేదా అహంకారం సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ ఒకటికావు. సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ = ఆత్మగౌరవం+ ఆత్మవిశ్వాసం. గర్వమంటే ఎదుటివారికంటే తాము అధికులమన్న భావన. తమకి ఉన్నకొన్ని లక్షణాలు, సమకూరిన ఒనరులు మొదలైన వాటిని బట్టి అధికులమనుకోవడంతో పాటు గర్విష్ఠులకు, అహంకార పూరితులకు ఎదుటివారి పట్ల నిరాదరణ, తిరస్కారం ఉంటాయి. కొందరిలో ఈ ఆధిక్యభావన జాడ్యం (కాంప్లెక్స్) గా పరిణమిస్తుంది. అలాంటి వారు అనుక్షణం తమ ఆధిక్యతని నిలుపుకొనేందుకు తపిస్తారు. తమ గొప్పల్నీ, పరిచయాల్ని అవసరం ఉన్నా లేకపోయినా చెప్పుకోవటమూ, ఎదుటివారిని కించపరచటమూ చేస్తారు. తామెక్కడికి వెళ్ళినా ప్రత్యేకంగా పరిగణింపబడాలని ఆకాంక్షిస్తారు. అందుకు ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తారు. ఏర్పాట్లు చేసుకుంటారు. అలా జరగనప్పుడు వ్యాకులత చెందుతారు.

తమలోని శూన్యతని ఆధిక్యత ప్రకటనతో పూరించుకోవటం, తమ గురించిన సంశయాలనుంచి పలాయనం వీరి ప్రవర్తనకి ప్రేరణలయ్యుంటాయి. స్వీయగణ్యాతా రాహిత్యం వల్లనే అందుకు వారు అలా ప్రవర్తించేది. వారికుండేది సూడో(కుహనా) సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్. ఉన్నతమైన సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ కలవారు తమలోని విశిష్ట గుణాల్ని గుర్తించినా కానీ ఇతరులకంటే తాము అధికులమనీ, ఇతరులు అల్పులనీ అనుకోరు. ఇతరుల పట్ల వారికి ఆదరణ ఉంటుంది. తిరస్కారం అన్నది వారెరుగరు. సన్నివేశాలకి అనుగుణంగా మాత్రమే ఇతరులతో ప్రవర్తిస్తారు తప్ప వారిని తక్కువ చెయ్యరు. ఎదుటివారి ప్రవర్తనని , పనులని, సమస్యాపరిష్కారాలన్నీ సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ ఉన్నవారు సులభతరం చేస్తారు. వారి సాన్నిధ్యంలో ఎవరైనా కానీయండి హాయిగా ఉండగలుగుతారు. అభివృద్ధిచెందుతారు.

నాథనీల్ బ్రాండెన్ ప్రతిపాదన స్వీయగణ్యతా మనోవిజ్ఞానంలో ఒక ప్రముఖమైన సిద్ధాంతం. మనిషి పరిణితి చెందిన కొద్దీ ఏ ఒక్క విషయం మీదా లేదా ఏ కొన్ని విషయాల మీదనో అతని ఆత్మగణ్యత ఆధారపడదు. అన్ని లక్షణాలకీ, సాధ్యాలకీ అతీతంగా మనిషి తాను తానైనందుకే తనని మన్నించుకుంటాడు. విషయరహితమైన చైతన్యంలాంటి ఆధ్యాత్మిక భావనకి బ్రాండెన్ ప్రతిపాదనకి సామ్యం ఉన్నట్లుగ భావించడం అనుచితమేమీ కాదు. మనిషి తను మనిషైనందుకు, చైతన్యం గలిగిన ప్రాణి అయినందుకు, బ్రతకగల సమర్థత తనకి ఉన్నందుకు, ఆ భావన నుంచి ఆత్మగణ్యత జనిస్తుంది. అందుకు దోహదం చేసే జీవన, సామాజిక పరిస్థితులు, మనిషి ఆత్మగణ్యతని పెంపొందిస్తాయి. అయితే తనని తానెరిగి, వాస్తవ ప్రపంచాన్నెరిగి మనిషి మనుగడసాగించటానికి ఆధారం కేవలం మనిషి మనస్సే. ఆ రకంగా మనిషికి మనస్సు నుంచే ఆత్మగణ్యత సిద్ధించేది. తన గురించిన వాస్తవాల్ని విస్మరించకుండా, ఈ ప్రపంచపు వాస్తవికతని తన మనస్సుతో అర్థంచేసుకుని అనుగుణ్యత సాధించడమే మనుగడకాబట్టి, ఆ మనుగడకి దోహదం చేసే ప్రవర్తన నుంచి మనిషికి ఆత్మగణ్యత సిద్ధిస్తుంది.

స్వీయవికాసానికి మార్గాలు -1

ఇంతకు ముందు అనుకున్నాము. స్వీయత, స్వీయ భావనలపై మనకు లభిస్తోన్న విస్తృతమైన సమాచారాన్ని బట్టి మనం నిస్సందేహంగా నమ్మదగిన విషయం ఒకటుంది. వ్యక్తుల మానసిక ఆరోగ్యం, అనుగుణ్యత తమ వ్యక్తిగత సమర్థత గురించి వారికి గల ఉచిత భావన (పర్సనల్ ఎడిక్వసీ) మీద ఎంతగానో ఆధారపడి ఉంటుంది. సరైన మనుగడకి వాస్తవికత, బాహ్య ప్రపంచాల పట్ల ఆరోగ్యకరమైన ధోరణి ఎలాగైతే మనకుండటం అవసరమో, అలాగే మనగురించి సైతం మనం ఆరోగ్యకరమైన ధోరణితో ఆలోచించగలగాలి. వ్యక్తిగత అనౌచితత్వం, నిస్సహాయత న్యూనత, అభద్రత, విలువరాహిత్యతలాంటి భావాలు స్వీయనిర్మాణాన్ని బలహీన పరచటమేకాకుండా ఒక్కోసారి ఆ కట్టడాన్నే కూల్చివేయగలవు కూడా. మనోరుగ్మతా ధోరణులు, అనవసర భయాలు, విచక్షణారహితమైన పరిమితులు - వీటన్నిటిని తొలగించుకోవటం సరైన స్వీయభావన అభివృద్ధి చెందటానికి తొలిదశ. నిత్యజీవితంలో మనతో, వాస్తవంతో మనం తలపడి నెగ్గుకు రావాలన్నా, భయాందోళనల్ని, అసంతృప్తుల్ని, ఘర్షణల్ని తట్టుకొని నిలబడాలన్నా మన ఐడెంటిటీ మీద మనకు గట్టి పట్టు ఉండాలి. మనం మనని ఎరిగి ఉండాలి. మత, ఆధ్యాత్మిక విషయాల్లో ఎలాగైతే నిన్ను నువ్వు తెలుసుకో అని బోధిస్తారో, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానానికి అదెంత అవసరమని చెబుతారో అలాగే మనోవిజ్ఞానశాస్త్రంలో కూడా స్వీయజ్ఞానానికి ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది. 'నిన్ను నువ్వు తెలుసుకో అనేది శ్రేష్టమైన మానసిక ఆరోగ్యానికి ఒక నినాదంలాంటిదని హమాచెక్ అంటాడు. ఇది ఘనంగా రుజువైన సత్యం.

ఆరోగ్యకరమైన స్వీయభావనని పెంపొందించుకోవటం, దాని మూలంగా సమకూరే ఔచిత్యం, సమర్థ, భావనల్ని, స్వీయ ప్రతిష్ఠ, ఆత్మవిశ్వాసాల్ని పొందటం ఎవరికైనా సాధ్యమే. అందుకు పరాజితము, వినాశకరము, ప్రతికూలము అయిన ధోరణుల్ని తొలగించుకొని మనం అనుకూల ధోరణుల్ని ఏర్పరచుకోవాలి.

మనుషులందరూ, ఏ కొద్దిమందో తప్ప, సంపన్నము, స్థిరము అయిన శారీరక, మానసిక, ఆరోగ్యాన్ని కోరుకుంటారు. చాలా తక్కువ మంది మాత్రం జీవనానుభవాల్లో, వికాసదశల్లో అపసవ్యతల వల్ల అనారోగ్యాన్ని, బాధని, ఓటమిని కోరుకోవచ్చు. అందువల్ల వారికి వక్రమైన ఆనందం సైతం కలగవచ్చు. దాని వల్లనే వారికి తాము జీవించి

ఉన్నామన్న భావన కలగవచ్చు. ఒక్కోసారి కొందరు తమలోని మనో రుగ్మతాధోరణులను గుర్తించి సైతం తమ వైఖరుల్ని, ప్రవర్తనల్ని మార్చుకో... తాము మారలేకపోవటానికి కారణాలు వెతుకుతారు. దురదృష్టకరమైన బాల్యం, ప... రిస్థితులు, విధి, కర్మ - ఇలా ఎన్నో కారణాల్ని వారు చూపించవచ్చు. కారణాలు వెదక... క్రొత్త, క్రొత్త రక్షణ ప్రక్రియల్ని కనిపెట్టడంలో తమ శక్తినంతా వినియోగిస్తూ, కె... తమ పట్ల తామే జాలిపడుతూ బ్రతుకు ఈడ్చవచ్చు. ఇతరులకు ఇబ్బంది కలిగిస్తూ కూడా బ్రతుకుతూ ఉండవచ్చు.

నిజానికి గతం పాత్ర మనిషి మనుగడలలో ఎంత అన్నది ఒక పట్టాన తేలే విషయం కాదు. ఫ్రాయిడ్ కాలం నుంచీ వర్తమానంపై గతపు నీడల్ని మనం నిశ్చయంగా నమ్ముతూ వచ్చాము. అయితే భవిష్యత్తు ప్రభావం కూడా వర్తమానంపై ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తికి ఉన్న ఆశలు, ఆదర్శాలు, తలంపులు, ధ్యేయాలు, అంచనాలు అతనిలో వర్తమానంలోనే ఉండేది. భవిష్యత్తుపట్ల ఉండే దృక్పథం ఆ రకంగా వర్తమాన జీవితంపై ఎంతో ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. భవిష్యత్తు పట్ల ఆశావహ ధోరణి లేని వ్యక్తి నిస్సహాయతకి, శూన్యతాభావాలకి గురై వర్తమానాన్ని తీర్చిదిద్దుకోలేడు. ఆశ, ప్రయత్నం, పోరాటం ఇవి లేనప్పుడు జీవితం పై విషాదమేఘాలు కమ్ముకుంటాయి. భవిష్యత్తు పట్ల ఆశ గతాన్ని అధిగమించి, వర్తమానాన్ని తీర్చి దిద్దుకోవడానికి ఎంతగానో అవసరం. ప్రస్తుతానుభవం మీద, ప్రవర్తన మీద గతజీవితానుభవాల ప్రభావం ఉండదని కాదు. అయితే ఆ అనుభవాల పట్ల మన అవగాహనని పెంచుకొని, వైఖరిని మార్చుకోవటం వల్ల వాటిపట్టు నుంచి మనం ధైర్యంగా బయటపడవచ్చు. అది ఆరోగ్యకరమైన స్వీయాకృతిని పెంపొందించుకొనే మార్గంలో మొదటి అడుగు.

స్వ-పర అవగాహన మీ లక్ష్యంగా ఉండాలి :

మనని మనం అర్థంచేసుకోవటం ఎలా? ఇది చాలా క్లిష్టమైన ప్రశ్న. మానవ అన్వేషణలో అదెంతో ప్రధానమైంది. జీవ, మానవ, సామాజిక, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రాలు అమూర్తంగా మనిషి గురించి ఏమంటున్నాయో మనం చదివి తెలుసుకోవచ్చు. ఆ రకంగా మనిషి గురించి మనకున్న జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు. అయితే ఒక వ్యక్తి సిద్ధాంతాల నుంచి, పరిశోధనల నుంచి, ఇతరుల అనుభవాల నుంచి ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకుని విజ్ఞానపరుడైనప్పటికీ శ్వాసించి, జీవించే తనని గురించి తానుగా (నేను నా గురించి) పెద్దగా తెలుసుకోలేకపోవచ్చు. మనోవిజ్ఞా న శాస్త్రం చదివి అందులో డిగ్రీలు సంపాదించినప్పటికీ ఒక వ్యక్తికి తన గురించిన అవగాహన లోపించవచ్చు. ఉదాహరణకు

భార్యతో సఖ్యంగా జీవించలేని ఒక వ్యక్తి అందుకు కారణం బాల్యంలో తన తల్లితో తనకి గల సంబంధాల్లోని ద్వంద్వ భావనల నుంచి తను బయటపడలేకపోవటం అని గ్రహించలేకపోవచ్చు. అలాంటి వ్యక్తి ఇతరుల సమస్యల్ని చర్చించవచ్చు. పరిష్కారాల్ని సూచించనూవచ్చు. అంటే సమాచారం జ్ఞానం కాదు. సమాచారం తెలిసుండటం వల్ల లాభముంటుందని గట్టిగా చెప్పలేము. మనశ్శాంతి, ఆరోగ్యం అందువల్ల సిద్ధించకపోవచ్చు.

తన గురించి, ఇతరుల గురించి మనిషి తెలుసుకోగలిగేది కేవలం పరస్పర సంబంధాల్లోనే. వ్యక్తుల ప్రత్యేకతలు స్వపర అవగాహన (సెల్ఫ్ - ఆదర్ అండర్‌స్టాండింగ్) నుంచి, మానవ సంబంధాలు సమాజంలో రూపొందటాన్ని అర్థంచేసుకోవటం నుంచి మాత్రమే తెలియవస్తాయి.

మహారచయిత గేథె అన్నట్లు నీ గురించి నువ్వు తెలుసుకోవాలంటే నీతోటి వారిని గమనించు ఇతరుల్ని అర్థం చేసుకోవాలంటే నిన్ను నీవు శోధించుకో అయితే మనం సాధారణంగా అందుకు వ్యతిరేకంగా చేస్తాము. ఎదుటివారిని అర్థం చేసుకోవటానికి వారిని గమనిస్తాము. మనని మనం బాగా అర్థంచేసుకోవటానికి మనని మనంపరిశీలిస్తాము. మామూలుగా మనం చేసేది ఇదే. అయితే ప్రతీసారీ అది సరైన అవగాహనని ఇవ్వదు. ఇతరులని మనం విషయైకంగా పరికిస్తాము. మనని మనం గమనించుకోవటంలో ఆత్మాశ్రయత ఉంటుంది. ఇతరుల్ని , వారి తప్పొప్పుల్ని, బలహీనతల్ని, స్వీయ - వంచనల్ని, పాక్షికాభిప్రాయాల్ని, కారణీకరణల్ని చూస్తాము. మనని మనంపరిశీలించు కున్నప్పుడు మన వక్రీకరణలు కనిపించవు. మనలో చాలా మంది తమ గురించిన మంచినే చూడగలుగుతారు. మన లక్ష్యశుద్ధి ఆశలు, స్వప్నాలు, నిగూఢ భయాలు, ప్రగాఢ వాంఛలు, ప్రేమదాహాలు, గుర్తింపు తాపత్రయాలు ఇవన్నీ చూస్తాము. అయితే వీటిలో వక్రీకరణలు సర్వసాధారణం. మన స్వీయగ్రాహ్యతలు వాస్తవమైనవికాకపోతే మనం మారలేము. మనకు సంబంధించిన ఏ విషయాన్నీ మార్చుకోలేము.

మనం మనని యథార్థంగా తెలుసుకోవటానికి మార్గాలున్నాయి. మన చుట్టూ ఉన్నవారిని గమనించి మనపట్ల అవగాహనని పెంపొందించుకోవచ్చు. మరికొన్ని వివరాలు:

సామాజిక స్పందన :

ఆల్‌ఫ్రెడ్ ఆడ్లర్ ప్రతిపాదించిన సోషల్ ఫీలింగ్ (సామాజిక స్పందన) అనే భావన మన గురించి మనం నిర్దుష్టంగా తెలుసుకోవటానికి ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. మనం ఎదుటిమనిషితో ఎంతమేరా తదనుభూతి (Empathy ఎంపతీ) చెందగలుగుతామో అన్నదానికి సామాజిక స్పందనకి సంబంధం ఉంది. ఎంపతీ అంటే మరొక వ్యక్తి

అనుభూతిని మనమూ పొందగలగటం. వారు చూసేది, వినేది, అనుభూతి చెందేది మనమూ చూడటం, వినటం, అనుభూతి చెందటం. సామాజిక స్పందనలో సామాజికత అంటే ఒక బాహ్యమైన విషయాన్ని నలుగురు చూసినప్పుడు ఆ విషయంలో అందరూ కామన్‌గా చూసే అంశమూ ఉంటుంది. వ్యక్తుల అంతర్గతమైన స్పందనా ఉంటుంది. బాహ్యాంతరంగాల వస్తునిష్టత, ఆత్మాశ్రేయతల సమ్మేళనం అది. అది 'నువ్వు'కు 'నా' కు వంతెన.

స్వ-పరావగాహనలో స్వీయాధిగమనం ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి తనవైన ప్రేరణలను ఆలోచనలను దాటి తోటి మనిషిని అర్థం చేసుకోవటం, అతని అవసరాల్ని, లక్ష్యాల్ని పంచుకోవటం ఉంటుంది. సామాజిక స్పందన అంటే ఒక వ్యక్తి తోటివారి అవగాహన నుండి తననితాను అర్థం చేసుకోవటం. తన ఆశానిరాశలు భయాలు, బిడియాలు, సందేహాలు వీటి ప్రమేయం లేకుండా ఎదుటి వారి చింతనని, అనుభూతిని ఆకళింపు చేసుకొనేటందుకు ప్రయత్నించటం. మనని ఇతరులలో తెలుసుకోవటం, మనలో ఇతరుల్ని తెలుసుకోవటం. సామాజిక స్పందన ద్వారా స్వ-పర అవగాహనకు రావటం అంటే ఇద్దరు తమకు సంబంధించిన విషయాల్లో పాల్గొని, పాలు పంచుకొనటం మూలంగా తమ గురించిన అంతర దృష్టిని పెంపొందించుకోవటం. 'నీ'కు 'నేను', 'నాకు' , 'నీవు' ఆలంబన కావటం. అయితే ఇది ఆచరణలో ఎలా? ఎలా మనని మనం, ఇతరుల్ని సామాజిక స్పందన ద్వారా నిజజీవితంలో తెలుసుకోవటం?

నిజాయితీ :

స్వ-పర అవగాహనకి నిజాయితీ ఎంతో దోహదం చేస్తుంది. అంటే నిర్దయగా విచక్షణారహితంగా నిజాయితీగా ఉండాలనికాదు. మన అనుభూతిని, వైఖరుల్ని ఇతరులకి కొంతమేరా తెలపటం. ఇది అంత తేలికైన విషయమేమీకాదు. చాలా మంది చిన్నప్పటి నుంచి రకరకాల పాత్రల్ని అభినయించటంలో, వాస్తవ స్పందనల్ని కప్పేసుకోవటం నేర్చుకుంటారు. తాము నిజం చెబితే ఎక్కడ ఇతరులు ఇబ్బంది పడతారో, తమ సంబంధాలు ఎక్కడ దెబ్బతింటాయో అని తమని వ్యక్తీకరించుకోరు. వాస్తవానికి మన స్పందనల్ని వ్యక్తపరచటం వల్ల, పంచుకోవటం వల్ల ఇతరులతో మనకు సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది. నేను మీతో నిజాయితీగా ఉంటే మీరు నాతో నిజాయితీగా ఉండే అవకాశాలు మెరుగవుతాయి. మీరు నాతో నిజాయితీగ ఉంటే మీతో నిజాయితీగ ఉండటానికి నేనే మాత్రమూ సందేహించను. పరస్పరం నిజాయితీగ ఉండటం వల్ల ఇరువురి సంబంధాల్లో సాన్నిహిత్యం, సచ్ఛీలత చోటు చేసుకుంటాయి. ఇందుకు ఒక ఉదాహరణ.

ఒక స్కూల్‌టీచర్ అంతక్రితం రాత్రి నిద్రపోవటానికి వీలు లేక ఉదయం క్లాసుకు వచ్చాడనుకుందాము. అలాంటి స్థితిలో చిరాకు, విసుగు, అసహనం సహజం. తన ఫీలింగ్స్‌ని అతడు రెండు రకాలుగా వ్యక్తం చెయ్యవచ్చు. విద్యార్థులకు ఏమీచెప్పకుండా విద్యార్థులందరి పైనా అనవసరంగా చిరాకుపడుతూ, మందలిస్తూ పాఠం సరిగ్గా చెప్పనూ లేక తనకీ విద్యార్థులకి కూడా ఎంతో ఇబ్బందికరంగా క్లాసు ముగిసిందనిపించవచ్చు. అట్లాకాకుండా తన స్థితిని, స్పందనని ఒప్పుకొని తనెందుకలా ఉన్నాడో విద్యార్థులకు చెప్పవచ్చు. తన ప్రవర్తనకి కారణం చెప్పటం వల్ల, విద్యార్థులు అతని నిజాయితీకి ప్రతిస్పందిస్తారు. ఆయన చిరాకుకు కారణం తెలిసి దాన్ని తమ మీద రుద్దుకొని అనవసరంగా ఇబ్బందికి గురికారు. ఇంకా, విద్యార్థులు తమ అధ్యాపకుడి స్పందనలని తెలుసుకొంటారు. స్పందనలన్నీ ఆహ్లాదకరమైనవీ, మంచివే అయి ఉండాలని ఏమీ లేదని గ్రహిస్తారు. తమలో సైతం అలాంటి భావాలు కలిగినప్పుడు వాటిని ఒప్పుకోవటం నేర్చుకుంటారు. అలాకాకుండా ఆ స్పందనల్ని వారు గుర్తించి, వ్యక్తీకరించనప్పుడు వారి మనస్సులో అవి స్థాపనకావచ్చు.

అధ్యాపకుడు తన విద్యార్థులతో నిజాయితీ కలిగి ప్రవర్తించేవాడైతే, తనవ్యక్తిగత స్పందనల్ని కొన్నిటిని వారితో పంచుకొనే వాడైతే, విద్యార్థులు సైతం తనపట్ల ఆదరణ కలిగి ఉంటారని, తన నడవడి గురించి, బోధన గురించి తనకు సరైన ఫీడ్‌బాక్ ఇస్తారని ఆశించవచ్చు. మానవ సంబంధాల్లో నమ్మకం, నిజాయితీ చాలా ముఖ్యం. అవి తల్లిదండ్రుల్లో, అధ్యాపకుల్లో, మరికొందరు విశిష్టవ్యక్తుల్లో లోపించటం వల్లనే పిల్లలు సత్ప్రవర్తన కలిగిన వారిగా రూపొందలేకపోవటం జరుగుతుందని ఎరిక్‌సన్, రోజర్స్ లాంటి మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞులు అభిప్రాయపడ్డారు. ముఖ్యంగా పిల్లల అనైతిక ప్రవర్తనకి పెద్దలే కారణమన్న సంగతి అందరూ అనేదే.

మనం గుర్తించని, వ్యక్తీకరించని, ప్రతికూల స్పందనలని మన ఎరుకలేకనే ఎదుటి వారికి ఆపాదిస్తాము. అయితే విశ్వసనీయత అనేదాన్ని మనం ఫేక్ చెయ్యలేమనీ, అది ఒక టెక్నిక్ కాదనీ రోజర్స్ అంటాడు. అది నిజం, సంపూర్ణం. అదెక్కడున్నా, ఎంతచిన్న విషయంలోనైనా, మానవ సంబంధాల్ని మెరుగు పరుస్తుంది. సామాజిక స్పందనలని, ఆరోగ్యవంతమైన స్వ-పర అవగాహనలని నిజాయితీ సుగమం చేస్తుంది. ఎందుకంటే అది వ్యక్తుల పరస్పర సంబంధాల్లో స్వేచ్ఛనీ, బహిర్గతని ప్రోత్సహిస్తుంది. పరస్పర మానవసంబంధాల్లోనే కదా స్వీయజ్ఞానం పెంపొందేది.

శ్రద్ధగా వినటం :

ఆరోగ్యకరమైన స్వ-పరవైఖరికి ఉపకరించే మరొక ప్రతిచర్య ఎదుటి వారిని శ్రద్ధగా ఆలకించటం. అంటే, ఎవరన్నా మాట్లాడుతున్నపుడు వారు పూర్తిగా మాట్లాడే పర్యంతం వేచి ఉండటం కాదు. వారు ఈ ప్రపంచాన్ని ఎలా పరిగణిస్తారో అర్థం చేసుకొని మన అవగాహనని వారికి తెలియజెయ్యటం. వాళ్లమాటల్ని, భావోద్వేగాన్ని పూర్తిగా ఆకళింపు చేసుకోవటం. తీర్పులేకుండా, గణించకుండా, ఒప్పుకోవటం తిరస్కరించటం లేకుండా వినటం. ఆ రకంగా వినటం వల్ల వారు చెప్పేది అర్థం చేసుకొనేటందుకు మనం చేస్తున్న ప్రయత్నం ఎదుటి వారికి తెలుస్తుంది. అందువల్ల ఎదుటివారికి వారి ఆలోచనల్ని, ఉద్వేగాల్ని వారికి సంబంధించినంతవరకు సక్రమమే అని మనం ఒప్పుకుంటున్నామని తెలియజేసినట్లవుతుంది. మనకి అంగీకారం అవునా, కాదా అన్నది ఇక్కడ ముఖ్యవిషయం కాదు. మనదే కరక్టు అనుకున్నామంటే అవతలివారి ఆలోచనలను అర్థం చేసుకోలేం సరికదా వారి విశ్వాసాన్ని కూడా పొందలేం.

శ్రద్ధగా వినటం అంత తేలికైన విషయమేమీకాదు. సరిగ్గా వినలేని వాళ్లు సాధారణంగా తమ ప్రాధాన్యతతోటి పూర్వాక్రమితులై ఉంటారు. వారి ధోరణిలో స్వ-పర అవగాహన విస్తరించటానికి ఏ మాత్రమూ అవకాశం ఉండదు. వారు చెప్పేది అర్థవంతమైనప్పుడు అది తప్పనిసరి. అందుకు మనకు సంసిద్ధత లేకపోవటం వల్ల అసలు వినవే వినము, మన ఉద్దేశాలు వెల్లడిస్తాము తప్ప.

ఇతరుల్ని అర్థంచేసుకోవటం వల్ల స్వీయఅవగాహన పెరుగుతుంది. అయితే అది మనకున్న సామాజిక స్పందనా సామర్థ్యం మీద ఆధారపడుతుంది. ఆ సమర్థత కమ్యూనికేషన్లలోని నిజాయితీకి, శ్రద్ధగా ఆలకించటానికి సంబంధించినది. అందువల్ల స్వ-పర అవగాహన ఆరోగ్యకరమైన, సరైన స్వీయ చిత్తరువు దిశాగతిలో మరొక అడుగు, చాలా ముఖ్యమైన అడుగు కూడా.

స్వీయ ఆదరణ :

స్వీయ ఆదరణ అంటే ఇది అని అందరూ సమ్మతించే విధంగా నిర్వచించటం చాలా కష్టం. ఒక వ్యక్తి స్వీయభావనకి, స్వీయ ఆదర్శానికి సంబంధించిన విషయం ఇది. ముఖ్యంగా ఆ రెండింటికి మధ్య ఉన్న అంతరానికి సంబంధించినది. స్వీయ గ్రాహ్యతలకి, ఆదర్శాలకీ దూరం ఎక్కువైనప్పుడు సాధారణంగా స్వీయ ఆదరణ లోపిస్తుంది. పరిశోధనల్లో తెలిసిన విషయం ఏమిటంటే ఆత్మ విమర్శ, ఆత్మ నిరశన ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో వారున్నదానికి, ఉండాలనుకొనే దానికి ఎంతో తేడా ఉంటుంది. అలాంటి వారిలో

వైయక్తిక మానసిక సర్దుబాటు సరిగ్గా ఉండదు. తమ గురించి కొద్దిపాటి, సంతృప్తి ఉన్న వారితో పోల్చిచూసినప్పుడు వీరిలో అనుగుణ్యత బాగా తక్కువ అని చెప్పవచ్చు. స్వీయసంకటనా పరులైన పిల్లలు, పెద్దలు ఎక్కువగా ఆందోళన చెందే వారయ్యి ఉంటారు. వారిలో అభద్రతా భావాలు అధికంగా ఉంటాయి. నిరాశా నిస్పృహలకు ఎక్కువగా, తొందరగా లోనవుతారు. స్వీయ ఆదరణ కలిగినవారు అందుకు భిన్నంగా ఉంటారు. అయితే స్వీయాదరణ లేని కొందరిలో లాలస, చొరవ అధికంగా ఉండవచ్చు. ప్రతికూల స్వీయభావన పర్యవసానాలు స్వీయభావన , ఆదర్శ వ్యత్యాస పర్యవసానాలు ఒకే రకంగా ఉండవచ్చు.

మనోవైజ్ఞానిక పరిశోధనలు తెలిపేదేమిటంటే స్వీయాదరణ కలిగిన వారిలో వాస్తవ, ఆదర్శ ఆత్మల వ్యత్యాసం బాగా తక్కువగా ఉంటుందని.

అనుగుణ్యత సాధించటానికి అనుకూల స్వీయ లక్షణాల్ని పెంపొందించుకోవటం ఎలా దోహదం చేస్తుందో, అవాస్తవికమైన, అధికమైన ఆదర్శాలని మితపరచుకోవటమూ, వదుల్చుకోవడమూ కూడా అలాగే దోహదం చేస్తుంది.

స్వీయ ఆదరణ - పరాదరణ :

తమ పట్ల ఆదరణ కలిగినవారు సాధారణంగా ఇతరులపట్లా ఆదరణ కలిగి ఉంటారు. ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. ఎందుకంటే, మన అనుగుణ్యత అది సవ్యమైనదయినా కాకపోయినా దాన్ని మనం నేర్చుకొనేది సామాజిక సంబంధాల్లోనే. తన పట్ల తిరస్కార భావం ఉన్న వ్యక్తి ఎదుటివారి పట్లా అదే ధోరణిని వ్యక్తపరిచినప్పుడు వారు సైతం ఆ వ్యక్తి పట్లా అలాగే ఉంటారు. ఆ రకంగా స్వీయ భావనలు పునర్బలనం చెందుతాయి. మానసిక చికిత్సలో ఒక ముఖ్య విషయం వ్యక్తులు తమని తాము ఒప్పుకొని, తమపట్ల అనుకూల భావనలని ఏర్పరచుకోవటం. చికిత్సలో అది జరిగినప్పుడు ఇతరుల పట్ల సైతం వారికి అనుకూల ధోరణి కలుగుతుందని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. . వైలీ జరిపిన విస్తృత అధ్యయనాల్లో వ్యక్తుల స్వీయాదరణకి వారి అనుగుణ్యతకి చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉందనీ, తమని అంగీకరించేవారు ఇతరుల్నీ అంగీకరిస్తారనీ వెల్లడయ్యింది.

అంటే మీ గురించి మీరు మంచిగా భావించేవారైతే ఇతరుల గురించీ అలాగే అనుకుంటారు. మిమ్మల్ని మీరు నిరశించుకొనే వారైతే ఇతరుల్నీ నిరశిస్తారు.

ఒక వ్యక్తి స్థిరత్వం, సమన్వయత ఉన్నప్పుడు అతడు ఇతరుల్ని బాగా అర్థం చేసుకుంటాడు. వారి ప్రత్యేక వ్యక్తిత్వాల పట్ల సరైన అవగాహన కలిగి ఉంటాడు. తన

కోపాన్ని ఒప్పుకొనే వ్యక్తి కంటే అణచి పెట్టుకొనే వ్యక్తి అందరితోనూ కోపంగా ఉండవచ్చు. తనలోని లైంగిక వాంఛల్ని ఒప్పుకోలేని వ్యక్తి ఇతరుల్ని విమర్శించటానికి, లైంగిక విశృంఖలత్వాన్ని ఆపాదించటానికి వెనుకాడడు. అట్లాకాక తమ లైంగిక ప్రేరణల్ని అంగీకరించటం వల్ల వ్యక్తులు ఇతరుల లైంగిక ప్రవర్తనల పట్ల సహనం కలిగి ఉండటానికి అవకాశాలు హెచ్చు. స్వీయ ఆదరణ కలిగిన వారు ఇతరుల పట్ల సామరస్య ధోరణితో ఉంటారు. మంచి మార్పుల్ని స్వాగతిస్తారు.

స్వీయ ఆదరణ - ప్రజాదరణ :

స్వీయ ఆదరణ ఇతరుల పట్ల ఆదరణకు దోహదం చేస్తుందని తెలుసుకున్నాము. అయితే ఇతరుల ఆదరణ ప్రభావం మన స్వీయాదరణపై ఎలా ఉంటుంది? ఫే అనే మనోవిజ్ఞాని జరిపిన పరిశోధన ఆసక్తికరమైన విషయాల్ని వెల్లడించింది. వైద్యవిద్యార్థులపై జరిపిన ఈ పరిశోధనలో వాళ్లలో ప్రతి ఒక్కరిని వాళ్ల స్వీయ ఆదరణ వారికి గల ప్రజాదరణ గురించి అడగడంతో పాటు ఎదుటివారు ఎంతమేరా తమ పట్ల ఆదరణ, కలిగి ఉన్నారనుకుంటున్నదీ తమకి ఉన్నదనుకొంటున్న ఇతరుల ఆదరణ (ప్రజాదరణ) గురించీ అంచనా వేయమని అడిగారు.

తమ పట్ల బాగా ఆదరణ ఉండి ఇతరుల పట్ల ఆదరణ లేనివారు ఆధిక్యభావాలు, స్వీయ రక్షణా వైఖరి కలిగి ఉంటారు. తమ ప్రజాదరణ గురించి వారు సునిశితంగా ఉండరు. వారు ఇతరులని కించపరిచే తత్వం కలిగి ఉంటారు. ఇతరుల భద్రతాభావాలకి వారు దోహదం చెయ్యకపోవటం వల్ల సమూహాల్లో తిరస్కరింపబడతారు. తమపట్ల కొంత తక్కువ ఆదరణ కలిగిన వారైనప్పటికీ ఇతరులని ఆదరించే వారిని అందరూ ఇష్టపడతారు. తమ గురించి అంగీకారం ఉండటం అంటే ద్వేషం లేకపోవటమే. అది ఇతరుల పట్ల ఆదరణతో కూడి ఉంటుంది.

స్వీయాదరణ ఆరోగ్యకరమైన స్వీయరూపదిశలో మరొక ముఖ్యమైన అడుగు. అయితే వ్యక్తులు తమ గురించి తక్కువగా, తగనివారిగా, అల్పులుగా భావిస్తే, ఇతరులతో పోల్చుకొని న్యూనతపడితే దాని పర్యవసానం ఏమిటి?

న్యూనతా భావం :

ఒక వ్యక్తి తనకున్న శక్తి సామర్థ్యాల్లో, లక్షణాల్లో ఏదో లోపం ఉందని అనుకోవటం వల్ల, ఆ వైఖరి ఉద్వేగంతో కూడినదవ్వటం వల్ల అతను పడే వేదనని ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ (న్యూనతా భావం) అంటారు. ఇతరుల కంటే తాము అల్పులమన్న భావన ఈ కాంప్లెక్సు ఉన్నవారిలో అధికంగా ఉంటుంది.

కొన్ని పనులు చెయ్యటానికి మనకున్న తెలివితేటలు, వనరులు సరిపోవు. అప్పుడు మనం మన గురించి అసమర్థులమని, అందుకు తగనివారమని అనుకోవచ్చు. అది మన ఫీలింగ్ కాని, కన్విక్షన్ కాని కావచ్చు. అయితే న్యూనతాభావన కేవలం అది మాత్రమేకాదు. ఇతరులతో పోల్చుకొని వ్యధచెందడం కూడా దానిలో ఉంటుంది. ప్రగాఢము, నిరంతరమూ అయిన తన్యత దాని లక్షణం. ఏ ఒక్కరితోనో పోల్చుకొని కించపడటమే కాకుండా మొత్తం మీద ఇతరులతో పోల్చుకొని మన గురించి మనం తక్కువగా అనుకోవటం న్యూనతాభావన.

ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ చాలామందిలో ఉంటుంది. అమెరికాలో కాలేజీ విద్యార్థులపై జరిగిన పరిశీలనల్లో నూటికి 88 మంది ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తాము న్యూనతా భావనకి గురైన వాళ్లమే అని చెప్పారు. ఈ పరిశీలన మన సమాజంలోనిది కానప్పటికీ కొన్ని విషయాలు ఆశ్చర్యం గొలుపుతాయి. బహుశా మనకీ అవి అన్వయించవచ్చు. శారీరక, సామాజిక విషయాల్లోను, ప్రజ్ఞ, నైతిక పరమైన విషయాల్లోను మనం న్యూనతకి గురికావచ్చు. ఏ విషయాల్లోనూ న్యూనతా భావనలు లేని పురుషులు నూటికి 12 మంది, స్త్రీలు నూటికి 10 మంది ఉంటారు. మొత్తం మీద ఆడాళ్లు మగాళ్ల కంటే ఎక్కువగా న్యూనతా అందమైన అమ్మాయి చదువుల్లో రాణించాలని అభిలషిస్తే, విద్యా విషయాల్లో ఆమె తక్కువతనాన్ని ఆమె సౌందర్యం పూరించలేదు.

న్యూనతాభావన మనుషులకి పుట్టుకతో వచ్చే లక్షణం కాదు. అది వారు జీవితానుభవాల్లో నేర్చుకొనే విషయం, బయటవారిచే రుద్దబడే విషయం కూడా కావచ్చు. అది అనుగుణ్యతకి దోహదం చేసే స్పందనకాదు. అవసరమైనదీ కాదు. ఇన్ఫీరియారిటీ ఏర్పడటానికి, వృద్ధి చెందటానికి గల కారణాల్ని అర్థం చేసుకోవటంవల్ల దాన్ని మనం ఎదుర్కోవచ్చు, తొలగించుకోవచ్చు. పరాజయాలు, అసంతృప్తి, వ్యక్తుల జీవితంలో ఎక్కువగా తారసిల్లినప్పుడు అవి క్రమంగా న్యూనతా భావనగా రూపొందుతాయి. ఏవో కొన్ని విషయాలతో మొదలైన న్యూనతా స్పందనలు వ్రేళ్ళూని మహావృక్షమై మానసిక జాఢ్యంగా పరిణమిస్తాయి. ఏమీ చెయ్యలేని నిస్సహాయతకి, అశక్తతకి , నిరంతరావేదనకి, క్షోభకి వ్యక్తుల్ని గురిచేస్తాయి.

న్యూనతా చిహ్నాలు :

ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్‌కి గల ఏడు లక్షణాల్ని బట్టి దాని ఉనికిని ఎదుటి వారిలోను, మనలోను మనం గుర్తించవచ్చు.

1. విమర్శకి తీవ్రంగా స్పందించటం :

తమ బలహీనతల్ని ఎవరైనా వ్రేలెత్తి చూపటాన్ని న్యూనతాపరులు ఏ మాత్రమూ ఇష్టపడరు. చిన్న విమర్శ సైతం వారి న్యూనతకి మరొక రుజువై వారిని మరింత బాధిస్తుంది. రియాక్ట్ అయ్యేలా చేస్తుంది.

2. పొగడ్తకి అతిగా ప్రతిస్పందించటం :

పొగడ్తలకి వారు అతిగా ప్రతిస్పందిస్తారు. పొంగిపోతారు ఎందుకంటే ఎవరన్నా ఏ మాత్రమైనా మెచ్చుకుంటే అది వారి అభద్రత నుంచి, అనిశ్చితి నుంచి రిలీఫ్ నిస్తుంది. కొందరయితే అసలు మెప్పును ఒప్పుకోలేరు. ఎవరన్నా మెచ్చుకుంటే ఆశ్చర్యపోతారు. ఇబ్బందిపడి నన్నెట్లా మెచ్చుకున్నారా అని సంశయపడతారు.

3. విమర్శాత్మక ధోరణి :

ఇతరుల్ని విమర్శించే ధోరణి ఇన్ఫీరియారిటీతో సతమతమయ్యే వారిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. తమలోని లోపాల నుంచి దృష్టి మళ్లించటానికా అన్నట్లు ఎదుటి వారిని అదే పనిగా విమర్శిస్తారు. తప్పుల్ని ఎత్తిచూపుతారు. నేను చేసిన పనిలో ఏదైనా లోపం ఉంటే దాని ప్రస్తావన రాకుండా అదే విషయంలో ప్రమేయం ఉన్న మరొకరిని తీవ్రంగా ఆక్షేపించటం ద్వారా నా లోపాన్ని నేను కప్పిపుచ్చుకోవచ్చు. నా మీద విమర్శరాకుండా నన్ను నేను రక్షించుకోవచ్చు. తనలోని విమర్శాత్మక ధోరణి తన ఆధిక్యత గురించి ఒక వ్యక్తిని భ్రమింపచేయవచ్చు. ఆ రకంగా అతని న్యూనతని తాత్కాలికంగా మరవచ్చు.

4. పరనింద :

ఇతరుల్ని నిందించే ధోరణి న్యూనతాభావాలు కలవారిలో అధికంగా ఉంటుంది. తమ బలహీనతల్ని పరాజయాల్ని ఎదుటివారికి ఆపాదించటం, తమ తప్పుల్ని ఎదుటివారి మీద రుద్దటం, వారేదానికి కారణమని వారిని నిందించటం వీరు చేస్తారు. ఎదుటి వారిని తక్కువ చెయ్యటంలోనే, క్రింది లాగటంలోనే వీరు తమ ఆధిక్యతని నిలుపుకోదలుస్తారు. ఒక చిన్న గీత ప్రక్కన ఇంకా చిన్న గీత గీస్తేనేకదా ఆ గీత పెద్దదనిపించేది. ఇతరుల్ని తక్కువ చెయ్యందే అలాంటి వారు తమగురించి మామూలుగా సైతం భావించుకోలేరు.

5. పీడిత భావం :

ఇతరులు తమకి ఇబ్బందులు కలిగిస్తున్నారనీ, తమ వినాశనాన్ని కోరుతున్నారనీ వీరు అనుకుంటారు. తమ అశక్తతలకి ఎదుటి వారిని బాధ్యుల్ని చేసి, అందుకు వారికి మోటివ్‌లు అంటగడతారు.

6. పోటీపట్ల ప్రతికూలత :

న్యూనతాజాడ్యం కల వ్యక్తులకి పోటీ ఉన్న ఏ విషయంలోనైనా అందరిలాగే గెలవాలన్న తాపత్రయం ఉంటుంది. కానీ, గెలుస్తామన్న ధీమా ఉండదు. అందువల్ల అసలు పోటీకే దిగరు. తమకి విషయం తెలిసినా కొద్దిపాటి కౌశల్యం ఉన్నాకానీ పోటీలకి దూరంగా ఉంటారు. ఒకవేళ తప్పక పోటీలో పాల్గొనాల్సి వస్తే, పోటీని, ప్రత్యర్థుల్ని విమర్శించటం, న్యాయనిర్ణేతలకి, పై అధికారులకి పక్షపాతధోరణిని అంటగట్టటం వారు సాధారణంగా చేసేపని.

7. ఏకాంతాభిలాష - సిగ్గు - పిరికితనం :

న్యూనతాభావం కలవారిలో పిరికితనం, చొరవలేకపోవటం - ముఖ్యంగా నలుగురితో కలసిమెలసి ఉండాల్సి వచ్చినప్పుడు - సర్వసాధారణం. నలుగురి దృష్టిలో పడకుండా ఉండాలని కోరుకుంటారు. న్యూనతపడే విద్యార్థులు క్లాసులో టీచర్ దృష్టిలో పడనిచోట కూర్చుంటారు. ఒంటరిగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తారు. సామాజిక సన్నివేశాల్లో నిలబడాల్సి వచ్చినప్పుడు ఎక్కువగా భయపడతారు.

ఈ లక్షణాలన్నీ ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం కలవే. స్వభావంలో, ప్రవర్తనలో ఇవి కలసిపోయి బహిర్గతమవుతాయి. ఒక చిహ్నం మరొకదానికి కారణమవుతుంది, జతపడుతుంది, దారితీస్తుంది. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తి పిరికితనం వల్ల పోటీలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. అతడే విమర్శలకి సునిశితుడై కూడా ఉండవచ్చు. విమర్శ అంటే పడకపోవటంవల్ల తనే ఇతరుల్ని నిందించటానికి తలపడవచ్చు. పొగడ్తకి క్రిందా మీదా అవ్వొచ్చు. ఈ చిహ్నాలన్నీ మౌలికమైన న్యూనతాభావం నుంచి పెల్లుబికేవే. ఒకటి మరొకదానికి దారితీసి ఆ ప్రతిస్పందనా సరళి స్వీయరక్షణతో కూడిన లేదా వినాశకరమైన ప్రవర్తనలకు దారితీయవచ్చు.

స్వీయ తిరస్కృతి - స్వీయ యోగ్యత :

తన విలువ పట్ల నమ్మకాన్ని కోల్పోతున్న వ్యక్తి తనని తాను నిందించుకొనేందుకు తలపడవచ్చు. అది ఒక అవసరంగా కూడా పరిణమించవచ్చు. స్వీయనింద తనని తాను శిక్షించుకోవటం కాక ఒక వ్యక్తి విషయంలో యోగ్యతకి ప్రత్యామ్నాయం అవుతుందని రోల్లోమే అనే ఎక్జిస్టెన్షియల్ సైకాలజిస్టు అంటాడు. తాను ప్రాముఖ్యత కలవాడు కాబట్టే నిందార్హుణ్ణని ఒక వ్యక్తి భావించవచ్చు. ఉన్నతమైన, ప్రమాణాలు కలవాడు కాబట్టే కదా అవి అందుకోలేనప్పుడు ఒక వ్యక్తి తనని తాను విమర్శించుకొనేది.

న్యూనతాపరుల్లో స్వీయదూషణ లేదా తిరస్కారం తమకున్న బలహీనతల గురించి నిజాయితీతో కూడిన అభిప్రాయం కాదు. అది ఒక ముసుగు మాత్రమే. తమని తాము నిందించుకోవటం కార్యోన్ముఖతకి దారితియ్యదు. కేవలం విలువ రాహిత్యం వల్ల పడే బాధ నుంచి వారిని రక్షిస్తుంది. రోల్లోమే అన్నట్లు స్వీయ తిరస్కృతి చచ్చిన గుర్రాన్ని కొట్టటం లాంటిది. కొట్టినప్పుడు మాత్రమే అది కదులుతుంది. ఒక మనిషి గౌరవాన్ని అది కూలదోస్తుంది.

స్వీయతిరస్కారధోరణి ఒకరి విలువకి ప్రత్యామ్నాయం కాలేదు సరికదా అది నిజాయితీగా తన బలహీనతల్ని ఎదుర్కోవటాన్ని నిరోధిస్తుంది. నిజమైన నమ్రత తనకున్న సమర్థతలతోనే వాస్తవాన్ని ఎదుర్కోటానికి ప్రేరేపిస్తుంది. న్యూనతాపరుల స్వీయదూషణా ధోరణి అందుకు విరుద్ధం. అలాంటి వారు తమపట్ల తమకు గల ద్వేషానికి కారణాలు వెతుకుతారు. ఆ కారణాలు స్వీయద్వేషాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తాయి. ఇంకా, స్వీయాదరణ ఇతరుల పట్ల ఆదరణకి దారితీసినట్లే, స్వీయ తిరస్కారం పరతిరస్కారానికి దారితీస్తుంది.

అనుకూల స్వీయ భావనని పెంపొందించుకొనే వ్యూహాలు :

న్యూనతాభావాల్ని భరించాల్సిందేనా వాటి గురించి ఏమన్నా చెయ్యగలమా అంటే, అంత తేలిక్కాదుగానీ, వాటి అధిగమనం సాధ్యమే.

సాధారణంగా న్యూనతకి లోనయ్యేవారు ఉపయోగించే ఆత్మరక్షణా తంత్రాలు రెండు. తమ బలహీనతలకి, పరాజయాలకి కారణాలు వెదకటం, ఇతరుల్ని అందుకు బాధ్యుల్ని చెయ్యటం. మొదటిదాన్ని కారణీకరణం అనీ రెండోదాన్ని ప్రక్షేపణ లేదా ఆపాదన అని అంటారు. ఈ రెండు పద్ధతులూ న్యూనతల్ని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవటానికి ఉపకరించవు. వీటిలో ఆత్మవంచన ఉంటుంది. వాస్తవాన్ని వక్రీకరించటం ఉంటుంది.

కారణీకరణం :

కారణీకరణాన్ని మనం రక్షణగా ఉపయోగిస్తుంటే అది తెలుసుకొని సరిదిద్దుకోవచ్చు. మన ప్రవర్తనల్ని, నమ్మకాల్ని, లక్షణాల్ని సమర్థించుకోటానికి మనం కారణాలకోసం వెదుకుతున్నా, ఎవరన్నా మనం చెప్పే కారణాల్ని ప్రశ్నించినపుడు మనం ఉద్రిక్తత చెందుతున్నా ఈ రక్షణాతంత్రాన్ని మనం ఉపయోగిస్తున్నామని భావించవచ్చు. అలాంటప్పుడు మనం అనుకుంటున్న లేదా చూపిస్తున్న కారణాలు ఎంతమేరా వాస్తవమో పరిశీలించటం అలవరచుకొంటే క్రమంగా దీన్నుంచి బయటపడవచ్చు.

ప్రక్షేపణ :

మన బలహీనతలకి, తప్పులకి, ఓటమికి ఎదుటివారిని నిందించటం, మనలో మనం ఒప్పుకోలేని కోర్కెల్ని, ప్రచోదనల్ని, ఆలోచనల్ని ఇతరులకు ఆపాదించటాన్ని ప్రక్షేపణ అంటారు. ఆత్మపరిశీలనకి బదులు ప్రతిదానికి ఎవరినో తప్పుపట్టటం, విమర్శకు దిగటం చేస్తుంటే ఈ రక్షణాతంత్రాన్ని మనం అవలంబిస్తున్నట్లే. వాస్తవాల్ని విస్మరించకుండా ఉండటం, నిజాయితీని అలవరచుకోవటం వల్ల దీన్ని ఎదుర్కోవచ్చు.

పరిహారం :

మనకున్న లోపాల్ని, నచ్చని విషయాల్ని విస్మరించి మంచి లక్షణాల్ని పెంపొందించుకోవటం పరిహారం. ఇది చాలా మంచి రక్షణ విధానం. పరిహార ప్రవర్తనలు అనైతికము, సంఘ వ్యతిరేకమూ కానప్పుడు వ్యక్తుల ప్రతిష్టని పెంచుతాయి. అవయవలోపాలున్న కొందరు వ్యక్తులు ఏదో ఒక రంగంలో గణనీయంగా కృషిచేసి రాణించటం మనందరికీ తెలిసిన విషయమే.

పరిహారప్రవర్తనలు చాలా రకాలుగా ఉంటాయి. వాస్తవంగా తమకున్న బలహీనతని సూటిగా ఎదుర్కొని దాన్ని తొలగించుకోవటం ఒక పద్ధతి. తొలగించు కొనటంతోఆగకుండా ఆ బలహీనతనే తమ శక్తిగా మార్చుకొని వినుతికెక్కటం మరొకటి.

ఒక కాలు కోల్పోయిన సుధాకరన్ నాట్యగత్తెగా, నటిగా పేరుతెచ్చుకోవటం, పుట్టుగుడ్డి అయిన హెలెన్ కెల్లర్ తన తెలివి తేటలతో ప్రపంచఖ్యాతి పొందటం, నాడీ-కండర వ్యవస్థ విచ్ఛిన్నమై కదలలేనప్పటికీ స్టీఫెన్ హాకింగ్ ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రముఖ భౌతికశాస్త్రవేత్త కావటం ప్రత్యామ్నాయ పరిహార ప్రవర్తనలకి విశిష్టమైన ఉదాహరణలు.

పీలగా ఉండే అబ్బాయి పెద్దయ్యాక వస్తాదు కావచ్చు. అందగత్తెకాని అమ్మాయి పట్టుదలతో చదివి విద్యావేత్త కావచ్చు. విషయం ఏమిటంటే, ప్రతీ జీవన మార్గంలోను ఏవో అవకాశాలు లేకుండా ఉండవు. అవాస్తవికమైన, అందుకోలేని లక్ష్యాల్ని ఏర్పరచుకోకుండా, మంచివైన పరిహార చర్యల్ని చేపట్టి బాగా కృషి సల్పటం వల్ల బలహీనతల్ని అధిగమించటంతోపాటు జీవితానికి ఒక సార్థకత సమకూరుతుంది. దేన్ని గురించయితే కించపడతామో, దానిపై ప్రత్యేకంగా కృషిచేసి అధిగమించవచ్చు. సరిగ్గా పాఠాలు చెప్పలేని లెక్చరర్లు తమ కృషితో శ్రద్ధతో మంచి పేరు తెచ్చుకోవచ్చు. తెలుగు మీడియంలో చదువుకొని, ఇంగ్లీషు సరిగ్గారాదని ఎంతగానో ఇన్ఫీరియారిటీకి గుర్పై, పట్టుదలతో ఆ భాషపై అధికారం సంపాదించిన వారున్నారు. తమ అనాకారితనానికి

మథనపడి, తెలివి తెచ్చుకొని, చదువులో, సామాజిక రంగాల్లో రాణించేవారు ఎందరో ఉంటారు.

ఆ రకంగా పరిహారాలు చక్కటి స్వీయభావనని అభివృద్ధి చేసుకొనేటందుకు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. అయితే అందరూ అన్ని వేళలా నిర్మాణాత్మకమైన పరిహారాలనే ఎన్నుకోరు. కొందరు వినాశకరమైన పరిహారాలనూ ఎంచుకోవచ్చు. మరిన్ని వివరాలు.

నిర్మాణాత్మకమైన పరిహారాలు :

1. తమకు ఆసక్తి, కొంత సమర్థత ఉన్న విషయాల్లో కృషి చెయ్యటం. ఉదాహరణకు ఒకరికి లెక్కలు సరిగ్గారాకపోతే భాష, వార్తా విషయాల్లో కృషిచేసి టీచర్ కావచ్చు, జర్నలిస్టు కావచ్చు.
2. తమకు అభిరుచి ఉన్న విషయాల్లోనే మరింత కృషిచేసి దాన్నుంచే ప్రేరణ పొందుతూ ఉన్నతస్థాయికి ఎదగటం. మనకు లేని లక్షణాల గురించి దిగులు పడకుండా, ఉన్న వాటిలోనే అనుకూలమైన వాటిని అభివృద్ధి చేసుకోవటం .
3. వాస్తవానికి ఒకరికున్న న్యూనత మరీ ఎక్కువకాకపోతే కొన్ని మూర్తిమత్వ లక్షణాల్ని పెంపొందించుకోవచ్చు. నలుగురితో కలిసి మెలసి ఉండే స్వభావాన్ని పెంపొందించుకోవటం ద్వారా, వారికి చేదోడువాదోడుగా ఉండటం వల్ల మన గురించి మనం మంచిగా భావించుకోగలుగుతాము.
4. జీవితంలో మనకు సమకూరిన అనుకూల విషయాల గురించి ప్రశంసాపూర్వకంగా అనుకోవటం వల్ల కూడా నిమ్నతా భావాల తీవ్రత తగ్గుతుంది. అయితే సాధారణంగా మనకున్న వాటిని తేలిగ్గా తీసుకొని లేనివాటి గురించి వెంపర్లాడతాము. ఉన్నవాటిని మరిచి లేనివాటి గురించి దిగులు చెందుతాము.

వినాశకరమైన ప్రతిహారాలు :

కొన్ని ధోరణులు, ప్రవర్తనలు పరిహారాలు కావచ్చు కానీ అవి వ్యక్తి శ్రేయస్సుకు దోహదం చెయ్యవు.

1. ఒక వ్యక్తి నిశ్చింతగా తన గురించి గొప్పలు చెప్పుకుంటూ ఆధిక్యభావనతో ప్రవర్తిస్తూ, న్యూనతల్ని అధిగమించే ప్రయత్నం చెయ్యవచ్చు. అయితే

అలాంటి డాబు, దర్పం తన విలువ నుంచి కాక వెలితి నుంచి స్వీయ సంశయాన్నుంచే ఉద్భవిస్తాయి. తమ గురించి, తమ వనరుల గురించి, పరిచయాల గురించి గర్వంగా అవసరం ఉన్నాలేకపోయినా ప్రకటించుకొనే వారు తమ నిమ్నతా భావాలపై ఆ రకంగా ముసుగువేసుకుంటున్నట్లే.

2. సాధ్యం కానటువంటి లక్ష్యాలను పెట్టుకోవటమూ సరైన పరిహారం కాదు. ఇంటర్‌లో బయాలజీ, కెమిస్ట్రీల్లో తక్కువ మార్కులు వచ్చి, రెండోసారి పరీక్షలు వ్రాసినా మార్కులు పెరగని విద్యార్థి డాక్టర్ కోర్సు చదవాలనుకోవటం అలాంటిదే.

3. తమకున్న అర్హతల్ని, బలహీనతల్ని విస్మరించి ఏ మాత్రమూ అనువుగాని వృత్తిని ఎన్నుకోవటం. అభినయం, వాచికం సరిగ్గాలేకపోయినా ఒక వ్యక్తి సినిమా నటుడు కావాలనుకోవచ్చు.

4. చాలా ఎక్కువగా పగటి కలలు కంటూ, ఊహల్లో జీవించటం ఇలా ఉండి ఉంటే... తనకింకా డబ్బుంటే.. ఎలా ఉండేదో, ఏమి చేసేవాడో, ఊహించటం. స్వైరచింతనలోపడి వాస్తవాలని మరచిపోవటమూ పరిహారమేకాని సవ్యమైనది మాత్రం కాదు.

5. ప్రయత్నమంటూ చెయ్యకుండా ఊరికే ఉండిపోవటం, ఏంచేసినా తన పరిస్థితేమీ మారదనీ, తనకేమీ కలిసిరాదనీ నిస్పృహకిలోనై కూలబడిపోవటం.

వ్యక్తిగత విలువల ఎంపిక :

ఒక వ్యక్తి ఏదో ఒక విషయంలో న్యూనతాభావానికి గురవుతున్నాడని మనకు తెలిస్తే అది తన గురించి అతనే మనుకొనేది పూర్తిగా మనకు తెలిసినట్టుకాదు. ఏ లక్షణానికి అతనెంత ప్రాధాన్యత ఇస్తాడన్నది తెలియాలి.

ఎన్నో లక్షణాలనుంచి ప్రతివ్యక్తి కొన్నిటిని ఎంపిక చేసుకొని వాటిని బట్టే తన విలువని నిర్ణయించుకుంటాడు. మనుషుల గుణగణాలు అనంతం. కొన్నిటికి కొందరు ప్రాధాన్యతనిస్తే మరికొందరు అసలు వాటినేమాత్రము లక్ష్యపెట్టరు. ఉదాహరణకు అందంగా ఉండటానికి కొందరు అత్యధిక ప్రాధాన్యతనిస్తే, కొందరు సమాజంలో గుర్తింపుకు ఇవ్వచ్చు. సాధారణంగా మనకి కొద్దోగొప్పో ఉన్న లక్షణాలకే మనం ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం జరుగుతుంది. మనం విలువైనవిగా భావించే లక్షణాలు మనకి ఉన్నప్పుడు మన గురించి మనకు సానుకూలవైఖరి ఉంటుంది. అయితే కేవలం మనకున్న లక్షణాల్నే మనం విలువైనవిగా భావించం. విలువల్ని మనం ఎంపిక చేస్తాము. అందుకు ఎన్నో కారణాలు ఉంటాయి.

ఆరోగ్యవంతము, సమన్వితము అయిన స్వీయభావన ఫలితాల్లో ఒకటి అలాంటి వారిలో విలువల గురించి కనిపించే విచక్షణా దృష్టి. ఒక సమస్య ఎదురైనప్పుడు వివేకవంతుడైన వ్యక్తి వేర్వేరు పరిష్కారమార్గాలు వెతికి, వాటి పరిణామాల్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఏ రకంగా చేస్తే నెగ్గటానికి అవకాశాలు హెచ్చుగా ఉంటాయో అంచనావేసి అందుకు తగ్గట్టు నడుచుకుంటాడు. విచక్షణ కలవారు ఏ సమస్యగురించైనా అది పూర్తిగా అవుతుందనో, కాదనో, అనుకూలమనో, ప్రతికూలమనో అమూర్తంగా ఆలోచించకుండా ఎంతమేర తము సాధించగలగటానికి అవకాశాలున్నాయో పరిశీలిస్తారు. కొన్ని విలువలకి వారు ప్రాధాన్యతనిచ్చి, తమ జీవితాన్ని మలచుకుంటారు. తాము ఎన్నుకొనే విలువలు స్వీయగణ్యతని పెంపొందించేవిగా ఉండేలా వివేకంతో వ్యవహరిస్తారు. తమ అభిమానాన్ని, గౌరవాన్ని దెబ్బతీసే పనుల్ని స్వల్పకాలిక సంతృప్తులకోసం చేపట్టరు. లబ్ధికోసం తమ విలువల్ని పణంగా పెట్టరు.

వాస్తవాలు:

మన గురించి తీర్పు చెప్పుకొనేటప్పుడు మనం వాస్తవాన్ని గమనించాలి. అయితే "వాస్తవాలు" మరీ అంత నిర్దుష్టంగా ఉండవు. ఏ సంఘటననైనా మనం వ్యాఖ్యానించుకుంటాము. వివరించుకుంటాము. మనకు తోచిన అర్థం చెప్పుకుంటాము. "సత్యాలు" మరీ అంత నిష్ఠత కలిగి ఉండవు. ఆత్మాశ్రయత లేకుండా ఉండవు.

ఉదాహరణకి, ఒక ఇల్లు తగలబడుతోంది, మంటలు ఎగసిపడుతున్నాయి. ఆ మంటల్లో చిక్కుకొని ఇద్దరు వ్యక్తులు అరుస్తున్నారు. అటువైపు నుంచి వెళ్తున్న ఒక వ్యక్తి మంటల్లోకి దూసుకొని వెళ్లి ఆ ఇద్దర్నీ బయటికి లాక్కొస్తాడు. అతని వళ్లు కాలుతుంది. ఇది ఒక సంఘటన. దీన్ని ఎలా అర్థం చేసుకుందాము?

అతన్ని సాహసవంతుడని, మానవత కలవాడని అనుకుందామా? తన శ్రేయస్సు పట్టించుకోకుండా మంటల్లో కూలిపోతున్న ఇంట్లోకి ప్రవేశించిన మూర్ఖుడని అనుకుందామా? అది సాహసమా, తెలివితక్కువతనమా?

విషయం కొంత అస్పష్టంగా ఉన్నప్పుడు, అవకాశం ఉంటే స్వీయగణ్యతకి వ్యతిరేకం కాని విధంగా విషయాల్ని వ్యాఖ్యానించుకోవటం అందరూ చేసేపనే. ఈ ఉదాహణని గమనించండి. విద్యార్థులకు గ్రేడ్లు (మార్కులు) ఇచ్చినప్పుడు కొందరికి తక్కువ రావచ్చు. మార్కులని బట్టి వారు మంచి విద్యార్థులా కాదా అన్నది అంచనా వెయ్యవచ్చని అందరూ ఒప్పుకొనే విషయమే. అయితే "మీ గ్రేడ్లు (మార్కులు) మీ ఆలోచనల్లో స్పష్టతకి, మీ తెలివికి నిదర్శనమని మీరు అనుకుంటారా" అని ప్రశ్నించినప్పుడు

ఒక పరిశీలనలో తక్కువ గ్రేడ్లు వచ్చిన విద్యార్థులు అలా భావించటం లేదని తెలిసింది. డి, ఎఫ్ (తక్కువ) గ్రేడ్లు వచ్చిన వారిలో ముప్పాతిక వంతు మంది విద్యార్థులు తమ గురించి భావుకత, నూతనత్వ లక్షణాలు ఒక మోస్తరుగా ఉన్నవారిమని పేర్కొనటం విశేషం. అయితే ఇది వాస్తవాన్ని నిరాకరించటం కాదు. ప్రజ్ఞాపాటవాలు ఎన్నో రకాలుగా వ్యక్తమవ్వొచ్చు. వచ్చిన గ్రేడ్లు నిజమే అయినా స్టూడెంట్లందరిని ఆలోచనపటిమ, తెలివి తేటలు లేనివారమని అవి బలవంతంగా నమ్మించలేవు.

వాస్తవాల్ని వివరించుకోవటంలోను, వ్యక్తిగతమైన అవసరాలు ప్రముఖపాత్ర వహిస్తాయి. సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌ని నిలపటంలోను భాష ప్రమేయం కూడా ఉంటుంది. ఒక యువకుణ్ణి 'చురుకైనవాడ'ని ఇద్దరు అన్నప్పుడు ఆ మాటని ఒకే అర్థంలో వారు ఉపయోగించినట్లా? "వాడు అసాధ్యుడు" అని అంటే మీకు స్ఫురించే అర్థం ఏమిటి? మనుషులకి వాడే విశేషణాల్ని అందరూ ఒకే అర్థంలో ప్రయోగించరు. దీన్ని బట్టి మనం తెలుసుకోవాల్సింది ఏమిటంటే మనలోని ఏ లక్షణాన్నయినా ఎవరైనా ఎత్తిచూపినప్పుడు వాస్తవంతో దాన్ని సరిచూసుకోవాలి. మన స్వీయగణ్యతకి అనుకూలంగా ప్రతిస్పందించటం నేర్చుకోవాలి.

ఒక వ్యక్తిని చొరవ కలిగినవాడని వర్ణిస్తే అందుకు గీటురాయి ఏమిటి? ఎవరైనా కానీయండి పరిచయం చేసుకొని మాట్లాడే వ్యక్తుల్ని నేను చొరవగల వారిగా భావించవచ్చు. మీరు సమాజంలో ఆధిక్యత సంపాదించే వాళ్లని చొరవగలవారనుకోవచ్చు. అన్ని క్రైటీరియాని అందరూ అనుసరించరు. ఏదైతే వారికి సరిపోతుందో దాన్నే ప్రమాణంగా స్వీకరిస్తారు. ఎవర్నీ తప్పు పట్టలేము. వ్యక్తుల ప్రవర్తనల గురించి, మన గురించి సైతం ఒక నిర్ణయానికి వచ్చే ముందు ఈ సంగతి మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

వాస్తవాల్ని సెలక్టివ్‌గా వ్యాఖ్యానించుకోవటం స్వీయభావన హెచ్చుటానికి, కొనసాగటానికి ఒక పద్ధతి.

వ్యక్తిగత ప్రమాణాల ఎంపిక :

వ్యక్తులు తమకై తాము ఏర్పరచుకొనే ప్రమాణాల్లో తేడాలుంటాయి. ఒకరు ప్రొఫెసరు కావాలనుకుంటే మరొకరు కలక్టరు కావాలనుకోవచ్చు. తన వారికి ఉపయోగపడాలని ఒకరు భావిస్తే, దేశానికి ఏమైనా చెయ్యాలని మరొకరు అనుకోవచ్చు. అందువల్ల వ్యక్తిగత ప్రమాణాలు ఏర్పరచుకోవటానికి మనుషులకు అపరిమితమైన అవధులుంటాయి. తమకు సాధ్యమయ్యే లక్ష్యాల్ని, ప్రమాణాల్ని ఏర్పరచుకోవటం వల్ల సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ పెరుగుతుంది. తమ సమర్థతలకి అనుగుణమైన ఉద్యోగాల్ని వృత్తుల్ని

వ్యక్తులు సాధారణంగా చేపడతారనీ, చిన్న ఉద్యోగాల్లో, నైపుణ్యత అవసరం లేని పనులు చేసే వారిలో అందువల్ల సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ ఎంతమాత్రమూ తక్కువగా ఉండదని విదేశాల్లో జరిపిన కొన్ని పరిశీలనలు తెలిపాయి. తమ లక్ష్యాన్ని, అది శారీరక ప్రజ్ఞా పరం లేదా సామాజికం కావచ్చు, నెరవేర్చుకోవటంలోనే స్వీయగౌరవం పెరుగుతుంది.

సామాజిక సంబంధాల ఎంపిక :

వ్యక్తులు ఎవరినైతే అంగీకరిస్తారో వారితోనే సంబంధాలు పెట్టుకుంటారు. అవకాశం ఉన్నప్పుడు అందరూ తమ గురించి మంచిగా భావించేవారితోనే కలిసి మెలసి ఉంటారు. తమంటే ఇష్టపడని వారికి దూరంగా ఉంటారు. పరస్పర సానుకూలత ఉంటేనే సంబంధ బాంధవ్యాలు వృద్ధి చెందుతాయి.

స్నేహం ఇందుకు గొప్ప ఉదాహరణ. ఇద్దరు ఎన్నుకొన్న బాంధవ్యమే స్నేహం. ఎలాంటి వారిని మనం స్నేహితులుగా భావిస్తాము? మనం వారిని ఇష్టపడ్డట్లుగానే వారు మనల్ని ఇష్టపడతారు. మనని ఇష్టపడటం మూలంగానే మనం వారిని ఇష్టపడతామేమో బహుశా. స్నేహితులు ప్రియవచనాలు చెబుతారు. అవి వినటానికి మనకి ఆసక్తి ఉంటుంది. ఒక రకంగా స్నేహం పరస్పర ఆదరణతో, ప్రశంసతో కూడిన మానవ సంబంధం. దాన్లో ఒకరి స్వీయభావనని మరొకరు నిలుపుతారు.

ప్రణయంలో ఈ పరస్పర ప్రశంస, ఇష్టం ప్రగాఢంగా ఉంటాయి. ఈ ప్రపంచంలో అందరికంటే ఒక వ్యక్తికి మనం ప్రేమాస్పదులం కావటం, అది వినటం ఎవరికి ఇష్టం ఉండదు?

స్నేహితులు, ప్రేమికుల విషయంలోని ఆకర్షణా సూత్రం సమూహాలకీ వర్తిస్తుంది. సామాజిక ఆదరణని, గుర్తింపునీ ఏ వయస్సు వారైనా అభిలషిస్తారు. ఆ రకంగా స్వీయ గణ్యతని పెంచుకుంటారు.

ఇక్కడ మనం తెలుసుకోవాల్సిన ముఖ్య విషయం, స్నేహితుల్నీ, సమూహాల్ని ఎన్నుకోవటంలో మనం అతి జాగ్రత్తగా, మనని మనం కాపాడుకొనే ధోరణిని అవలంబిస్తే, సంకుచితంగా, కేవలం మన అభిప్రాయాల్ని బలపరిచే వారితోనే మనం పరిచయాలు, స్నేహాలు పెట్టుకొంటే పరిణితి కుంటుపడుతుంది. స్వీయభావన పరస్పర సంబంధాల్లోనే వికసిస్తుంది. కాబట్టి ఎంపికలు సంకుచితాలైతే వ్యక్తుల అభివృద్ధి ఆగిపోతుంది. మనని సవాలు చేసేవారు, మన కంటే భిన్నమైన దృక్పథాలు కలవారు, మన పరిధిలోకి అసలు రాకనేపోతే పునఃపరిశీలనకి, మనని మనం సరిదిద్దుకోవటానికి అవకాశం ఉండదు, కనుక అటువంటివారి పరిచయం అదృష్టం.

మంచి స్నేహితులు కూడా ప్రతిదానికి తలడూపకుండా, సమర్థించకుండా సమయం వచ్చినప్పుడు అనుచితమైన మన నమ్మకాల్ని, ప్రవర్తనని నిశితంగా మన దృష్టికి తేవటం వల్ల మన విలువల్ని సమీక్షించుకోవటానికి దోహదం చేస్తారు. వారు మనశ్రేయోభిలాషులు కాబట్టి స్నేహం దెబ్బతింటుందేమో అని వెనకాడరు.

మనుష్యుల కమ్యూనికేషన్లలో ఉండే పక్షపాత ధోరణి ఎన్నో అధ్యయనాల్లో సైతం రుజువైంది. సాధారణంగా మన గురించిన కమ్యూనికేషన్లు మనకు అనుకూలమైన ధోరణిలోనే ఉంటాయి. కమ్యూనికేషన్లలో స్పష్టత లేనప్పుడు మనకి అనుకూలంగానే వాటిని వ్యాఖ్యానించుకుంటాము. "మీ గురించి అందరూ ఏమనుకుంటారు?" అని చాలా మంది యువతీ యువకుల్ని అడిగినప్పుడు వారిలో 97% తమ గురించి మంచిగానే (వెల్/ఫెయిర్లీ వెల్) అని అందరూ భావిస్తారని అభిప్రాయపడ్డారు. కేవలం నూటికి ముగ్గురు మాత్రమే తమ గురించి తక్కువగా (ఫెయిర్లీ పూర్లీ/వెరీ పూర్లీ) అనుకుంటారని అన్నారు. స్వీయ గణ్యత తక్కువగా ఉన్నవారిలో కూడా రెండింట మూడువంతుల మంది ఇతరులకి తమపట్ల ఉదారత ఉంటుందనే అన్నారు. అది నిజం కావచ్చు. ప్రముఖ మనోవైజ్ఞానికుడు రోజన్‌బర్గ్ అన్నట్టు ఈ ప్రపంచం పరస్పర సద్భావం, ప్రేమ అనే ప్రవాహంలో మునిగిపోతుండటం సాధ్యమే. అయితే దాని గురించిన అనుమానాన్ని వీడలేము. ఇతరుల వైఖరుల్ని నిర్ధారించుకోవటంలో సహజంగా ఉండే అస్పష్టత వల్ల చాలా మందికి ఆ సంశయలాభం ఉంటుంది.

సన్నివేశాల ఎంపిక :

చాలా క్లిష్టమైన ఈ ప్రపంచంలో మన పరిసరాన్ని మనం సృష్టించుకోలేము. కేవలం ఎంచుకోవటం మాత్రమే మనం చెయ్యగలిగేది. ఈ ఎంపికలకి ముఖ్యప్రేరణ మన స్వీయ భావనే. మనకు అనుకూలమైన పరిసరాలకే మనం ఎక్స్‌పోజ్ అవుతాము. వెలితిపడే పరిస్థితులకి మనం దూరంగా ఉంటాము. ఉద్యోగాలు, వృత్తుల విషయంలో ఇది ప్రస్ఫుటం. అవకాశం ఉంటే తమ ప్రతిభ , కౌశల్యం వ్యక్తమయ్యే ఉద్యోగాల్నే ఎవరైనా ఎన్నుకుంటారు. కేవలం పని విషయాల్లోనేకాదు. పర్యావరణ ఎంపిక మరెన్నిటికో వర్తిస్తుంది. సామాజిక సంబంధాలు, పార్టీలు, సొసైటీలు ఆటలు, చదువు (సబ్జెక్ట్) ఇంకా ఎన్నో. ఓటమి, ప్రతికూలతలకి ఆ రకంగా మనం దూరంగా ఉంటాము. అయితే అది ఆరోగ్యకరమైన స్వీయభావన అభివృద్ధి చెందటానికి సహకరించదు. ఓటమి గురించిన జడుపు అసలేమాత్రమూ లేని విషయాల్లో ఛాలెంజ్ ఏమీ ఉండదు. మనం కష్టపడకుండా వచ్చేది ఏదీ మనకి సాధించామన్న భావనని కలిగించదు, స్వీయగణ్యతని పెంచదు. అప్పుడప్పుడు సాహసించటం, రిస్క్ తీసుకోవటం ఆరోగ్యకరమైన ధోరణి. మనం

ఖచ్చితంగా సాధిస్తాము అని అనుకోలేని విషయాలు సాధించటం వల్లనే ఆరోగ్యకరమైన, సంపన్నమైన స్వీయభావన రూపుదిద్దుకొంటుంది, పటిష్టమవుతుంది.

ప్రమాణాలు, విలువల ఎంపిక, స్నేహితుల్ని, భార్యని, ఉద్యోగాన్ని ఎంచుకోవటం మొదలైనవెన్నో స్వీయభావనని హెచ్చించుకోవటానికి, నిలుపుకోవటానికి ఒక వ్యక్తికిగల అవసరం నుంచి ఉద్భవించేవే. జీవన పర్యంతం అన్ని విషయాల్లోనూ ఈ ఎంపికలు కొనసాగుతూనే ఉంటాయి. తాత్కాలికమూ స్వల్పమూ శాశ్వతమూ, ప్రముఖమూ, అయిన లక్ష్యాలు, ఎంపికలు ఎన్నిటినో మనుష్యులు సదా ఎదుర్కొంటారు. అయితే వారి మార్గాలకి, ఎంపికలకి ఎన్నో హద్దులు, పరిమితులు ఉంటాయి. మనుషులు సర్వజ్ఞులు, సర్వశక్తిమంతులు కారుకదా.

ఎంపికల పరిమితి :

ఎంపికలు మన పట్ల మనకు ఏర్పడే వైఖరులకు మూలకారణం. మన అవసరాలకి, సమర్థతలకి అనుగుణంగా మన ఎంపికలు ఉండవచ్చు. లేకనూపోవచ్చు. అందరికీ తమ పట్ల అనుకూల వైఖరులు ఎందుకుండవు? కొందరికి తమ విలువ గురించి కొద్దిపాటి సందేహముంటే, కొందరికి ఎక్కువగా ఉండొచ్చు. కొంతమంది తమని ఏ మాత్రమూ విలువలేని వారిగా (వర్త్‌లెస్‌గా) జమకట్టుకోవచ్చు. అయితే అలాంటి వారి ఎంపికలన్నీ తప్పనికాదు. పరిస్థితులు, అవకాశాలు, ప్రత్యామ్నాయాలు అందరికి ఒకలా ఉండవు. కొందరికి విస్తృతంగాను, కొందరికి స్వల్పంగాను ఉండవచ్చు.

వ్యక్తుల పరస్పర సంబంధాల్లో ఎంపికలకి చాలా పరిమితులుంటాయి. మనం స్నేహితుల్ని ఎంచుకోగలమేమో కాని కన్నవారిని, టీచర్లని, క్లాసులో తోటివారిని ఎంచుకోలేము. మన తల్లిదండ్రులు తిరస్కరిస్తే, అధ్యాపకులు తక్కువ చేస్తే, క్లాస్‌మేటు హేళన చేస్తే, వాళ్ల నుంచి, వాళ్ల ప్రవర్తన నుంచి తొలగిపోయే అవకాశం ఏముంటుంది? ఎంపిక ఎక్కడ? ఈ ఎంపికల దృష్ట్యా ఆలోచిస్తే ఎందుకు కొందరు పిల్లలు ఇంటి నుంచి పారిపోతారో, బడిమానేస్తారో, నలుగురిలో కలవక ఒంటరిగా మిగిలిపోతారో అర్థం కాకుండా పోదు.

స్వీయవికాసానికి మార్గాలు-2

సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ ఎవరికైనాగానీ ఉంటే ఉంటుంది, లేకపోతే లేదు అనుకొనేటటువంటి విషయం కాదు. అనుకూలమైన స్వీయగణన ఏ మాత్రమూ లేని వారంటూ బహుశా ఎవ్వరూ ఉండరేమో. కేవలం అది ఉండే స్థాయిలోనే వ్యక్తుల మధ్య తేడాలుంటాయి.

సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ మరీ తక్కువగా ఉంటే మనం దాని స్థాయిని ఎలా పెంచుకోవాలి, మనల్ని మనం విశ్వసించటాన్ని, ప్రేమించటాన్ని ఎలా అలవరచుకోవాలి, మన సమర్థత గురించి ఎలా నచ్చచెప్పుకోవాలి అన్న విషయాలు మనిషి జీవితంలో చాలా ప్రధానమైనవి కాబట్టి కొన్ని వివరాల్లోకి మరింత లోతుగా వెళ్ళవలసిన అవసరం వుంది.

ఆత్మగణ్యత లోపించినవారు కొందరు తమ సమస్యని తమంతట తాము పరిష్కరించుకోగలరు. మరికొందరికి మనోచికిత్సకుల సాయం అవసరమవుతుంది.

అయితే ఒక మంచి పుస్తకాన్నుంచి కూడా మనం ఎంతో నేర్చుకోవచ్చు. మనని మనం తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. నిష్పక్షపాతంగా వ్యవహరించే స్నేహితులు మన గురించి, మన జీవితంలో జరుగుతున్న సంఘటనల గురించి వాస్తవాల్ని అర్థంచేసుకోవటంలో ఎంతో ఆసరాగా ఉండగలరు. తెలివైనవారు, జీవితానుభవాలనుంచి, పఠనం నుంచి మనుష్యతత్వాన్ని, ప్రపంచపు తీరుల్ని అర్థం చేసుకున్న పెద్దలు, వారి అనుభవాలు కూడా ఇందుకు మనకు తోడ్పడవచ్చు.

స్వీయ వికాసానికీ, ప్రతికూల ధోరణుల అధిగమనానికీ ఒక అవరోధం ఏమిటంటే వారు బాల్యానుభవాల్లో (పెద్దయ్యాక కూడ) చిక్కుకుపోయి ఉండటం. ఆ అనుభవాల్ని, తమపై వాటి ప్రభావాన్ని అర్థంచేసుకొని, ఆ ప్రతిస్పందనలతో సఖ్యపడటానికి ఒక్కోసారి ఎంతో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అవసరమవుతుంది. ఇదెందుకంటే, మనం ఎప్పుడో మరచిపోయిన సంఘటనలు, అనుభూతి మనస్సు పొరల్లో నిక్షిప్తమై మన స్వీయ భావనపై గాఢమైన ముద్రవేసి వర్తమానాన్ని క్రమ్మివేస్తాయి. అందుకు మనో విశ్లేషణ, స్వేచ్ఛా సంసర్గం (ఫ్రీ అసోసియేషన్), వాక్యపూరణ (సెంటన్స్ కంప్లీషన్) మొదలైన పద్ధతులను మనోవైజ్ఞానికులు ఉపయోగిస్తారు. ప్రముఖ స్వీయ గణన సిద్ధాంతవేత్త బ్రాండెన్ ప్రతిపాదించిందేమిటంటే, ఏ ప్రవర్తనలు స్వీయ గణ్యతని పెంపొందిస్తాయో

అవే సరైన స్వీయ గణ్యతా ప్రవర్తనలు. అలాగే సరైన స్వీయ గణ్యతా ప్రవర్తనలే వ్యక్తి స్వీయగణ్యతని హెచ్చిస్తాయి. పరస్పర హేతుసూత్రాన్ని అనుసరించి అవి ఒకదానికి ఒకటి కారణమవుతాయి. అంటే స్వీయగణ్యత స్వీయగణ్యతతో కూడిన ప్రవర్తన ఈ రెండూ పరస్పర హేతువులు. ఒకదానికి మరొకటి కారణమౌతాయి. ఒకదాన్ని మరొకటి పెంపొందిస్తాయి.

హౌ టు రైజ్ యువర్ సెల్ఫ్ఎస్టీమ్♦ అనే పుస్తకంలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, ఆత్మగౌరవాన్ని పెంపొందించుకొనేందుకు నేథనియల్ బ్రాండెన్ చేసిన కొన్ని విలువైన సూచనల్ని ఇప్పుడు మనం పరిశీలిద్దాము.

1. ఎరుకతో జీవించటం :

తమ జీవితాల్లో వివేకంతో, విచక్షణతో వ్యవహరించకుండా కొందరు యథాలాపంగా జీవితాన్ని కొనసాగిస్తారు. మనుషులకి మనస్సు ఉంటుంది. అందువల్ల అందరికీ వారి వారి పరిధుల్లో కొంత ఆలోచనాశక్తి ఉంటుంది. ఆ శక్తిని ఉపయోగిస్తామా ఉపయోగించమా, ఎంత మేరా ఉపయోగిస్తామన్నది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. అది మన ఎంపికలకు సంబంధించిన వ్యవహారం. చేసే పనుల్ని ఆలోచనతో చేపట్టడం, జీవన పరిస్థితుల పట్ల, తమపట్ల అవగాహనని పెంపొందించుకోవటం ఈ రెండూ ఎరుకతో జీవించేవారు చేసేపని.

ఉదాహరణకు కుటుంబంలో భార్యాభర్తల మధ్య విభేదాలు పొడసూపినప్పుడు వాటిని గురించి ఇరువురూ చర్చించుకోవటం, పరిష్కార మార్గాలు అన్వేషించటం అంటే స్పృహతో జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవటమే. కుటుంబ సమస్యల్ని ప్రస్తావించటానికి భార్యకి అవకాశం ఇవ్వని భర్త సంభాషణని వాయిదా వేసే భర్త, అసలు సమస్యే లేదన్నట్టు ప్రవర్తించే భర్త, స్పృహతో జీవిస్తున్నట్లు కాదు. స్పృహలేమి వల్ల సమస్యలు పేరుకుపోతాయి.

సమస్యల్ని గుర్తించటం, వాటితో తలపడటానికి సిద్ధంకావటం, పరిష్కారానికి ప్రయత్నించటం కాన్షియస్‌గ జీవించేవారు మాత్రమే చేస్తారు. తమ స్పందనల్ని గుర్తించి, వాస్తవంతో సరిచూసుకొని అవసరమైతే తమ ఉద్వేగాల్ని అదుపులో పెట్టుకొని, నిజాయితీగా జీవించే వారే చైతన్యవంతంగా జీవిస్తున్నట్టు లెక్క.

వాస్తవాలు అటు బాహ్యంగాను, ఇటు అంతర్గతంగాను ఉంటాయి. మనం గమనించనంత మాత్రాన అవి లేకుండాపోవు. వాస్తవం పట్ల గౌరవంతో జీవించడమే. చేతనతో జీవించటం. వాస్తవాలన్నీ మనకు ఇంపుగా ఉండకపోవచ్చు. అయినా విస్మరించకుండా భయపడకుండా వాటితో తలపడటం వల్లనే స్వీయగణ్యత పెరుగుతుంది. వ్యక్తికి తన శక్తి తెలుస్తుంది.

♦ న్యూయార్క్: బెంటమ్ బుక్స్. 1983

తెలివితేటల్ని, విద్యాస్థాయిని, నైపుణ్యాల్ని పెంచుకోవటం జాగ్రుత జీవనానికి ఒక మంచి ఉదాహరణ. మనకెందుకులే, దాని వల్ల మనకు ఒరిగేదేమిటిలే అని అనుకోకుండా, సమర్థంగా జీవించటానికి ఎవరి పరిధుల్లో వారు కృషి చెయ్యటమే జాగరుక జీవనం. అది ఆత్మ విశ్వాసాన్ని, గౌరవాన్ని పెంపొందిస్తుంది.

వ్యక్తులతో మనకుండే సంబంధాల్లో అనిశ్చితత్వం, మన ఉద్వేగాలు, వీటన్నిటిని అర్థం చేసుకోవాలి. అన్నిటితోను తలపడాలి. విసుగు, కోపం, అనాసక్తి ఇవన్నీ ఎందుకు మనం ఫీలవుతున్నామో తెలుసుకోవాలి. వాటిని ఎదుర్కోవాలి. ఆలోచన అవగాహనకి, చర్యకి దారితీయాలి. స్పృహతో జీవించటం అంటే ఈ దిగువ పేర్కొన్న అంశాలతో కూడిన జీవితం.

1. ఆలోచన, కష్టమైనాకానీ ఆలోచించటానికి ప్రయత్నించటం, అనాలోచితంగా ప్రవర్తించకుండా ఉండటం.
2. ఎరుక, ఇబ్బంది కలిగించినా సరే మన గురించి, ప్రపంచం గురించి ఎరుక కలిగి ఉండటం.
3. స్పష్టత, అన్ని విషయాల గురించీ కష్టమయినా గానీ స్పష్టతని కోరుకోవటం.
4. గౌరవం, వాస్తవం పట్ల గౌరవం కలిగి ఉండటం. విషయం సంతోషం కలిగించేదయినా కాకపోయినా సరే తృణీకారం లేకుండా ఉండటం.
5. స్వతంత్రత, ఇతరులపై సాధ్యమైనంత వరకు ఆధారపడకుండా ఉండటం. స్వీయ ప్రవృత్తి కలిగి ఉండటం. పరస్పరం ఆధారపడటాన్ని ఒప్పుకోవటం.
6. కార్యశీలత , ప్రయత్నం చెయ్యటం, విషయాలతో తలపడటం, ఆచరణ.
7. రిస్క్ తీసుకోవటానికి సంసిద్ధత. ఉచితమైనంత మేరా సాహసించటం.
8. నిజాయితీ, తనపట్ల ఇతరులపట్ల అన్ని విషయాల్లోను నిజాయితీ.
9. వర్తమానం పట్ల బాధ్యత కలిగి జీవించటం. ఊహల్లో తేలిపోకుండా ప్రస్తుత విషయాల పట్ల శ్రద్ధ.
10. తనతో తాను తలపడే ధోరణి. తన గురించిన విషయాన్ని ఎంత మాత్రమూ విస్మరించకుండా గుర్తించి వాటితో తలపడటం.
11. తప్పుల్ని తెలుసుకొని సరిదిద్దుకోవటం. తప్పుల్లో జీవించకుండా ఉండటం.
12. హేతుబద్ధత. కారణాల్ని తెలుసుకోవటం, వాటికనుగుణంగా నడుచుకోవటం. మౌఢ్యంతో వ్యవహరించకుండా ఉండటం. ఉద్వేగాల్ని అంగీకరించి, వాటిలో పడికొట్టుకు పోకుండా సహేతుకంగా నడుచుకోవటం.

ఇవన్నీ స్వీయగణ్యతని పెంచే వైఖరులు, ప్రవర్తనలే. మీరెంతమేరా ఎరుక కలిగి జీవిస్తున్నారు? ఉద్వేగ జీవనం, కుటుంబ జీవితం, వ్యక్తులతో సంబంధాలు, ఉద్యోగం, వీటన్నిటినీ మీరు జాగ్రత్తగ గమనించటం అలవరచుకోండి. ఏ విషయాల్లో మీరు చేతనా స్ఫూర్తిలేకుండా యాంత్రికంగా ఉంటున్నారు? వాటిని ఎరిగి ఎదుర్కోనేందుకు మీరెందుకు ప్రయత్నించకూడదు.

ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మగౌరవం పెరగాలంటే మీరు మిమ్మల్ని నిశితంగా పరిశీలించుకోవాలి. పైన అనుకున్నవిధంగా మీరు క్రమంగా మారాలి. చాలా చిన్న చిన్న విషయాలతో మొదలు పెట్టండి. మీరున్నచోట నుంచి చిన్న అడుగు వేసినా సరే క్రమంగా అది మిమ్మల్ని ఉన్నతమైన ఆత్మభావనకి, ఆత్మగణ్యతకు దగ్గరచేస్తుంది.

2. స్వీయాదరణ :

ఈ విషయం గురించి ఇంతకు ముందూ చర్చించాము. స్వీయ ఆదరణ అంటే మనని మనం ఒప్పుకోవటం. మనం ఏమిటో దాన్ని అంగీకరించటం కేవలం గమనించిన విషయాల్నే కదా ఒప్పుకుంటాము. అంటే, ఎరుకలోకిరాని విషయాన్ని మనం ఒప్పుకొనే ప్రశ్న ఉండదు. ఒక రకంగా ఎరుకలోకి రానివ్వని విషయాల్ని మనం విస్మరించినట్లే. స్వీయ ఆదరణ అంటే మన బలాల్ని, బలహీనతల్ని, ప్రతిస్పందనల్ని, ఉద్వేగాల్ని ముందు ఎరుకతో గమనించటం, వాటిని మనవిగా గుర్తించటం. ఇది క్రమంగా అంగీకారానికి, మనలో సామరస్యానికి దారితీస్తుంది. మార్పుకు అదే పునాది.

కొందరు బలహీనతల్ని, ప్రతికూల ఉద్వేగాల్ని తృణీకరించినట్లు గానే మరికొందరు తమ శక్తియుక్తుల్ని, అనుకూల ఉద్వేగాల్ని ఒప్పుకోలేరు. బాల్యానుభవాలు అందుకు సాధారణంగా కారణమవుతాయి. కుటుంబం, స్నేహితులు, సమాజం, వీరందరి అనుమతికోసం, స్వీయ సంరక్షణ కోసం మనం మనవి, మనవి కావంటాం. మనవి కాని వీటిని మనవని నమ్మింప జూస్తాం. వీటి ప్రభావం సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ మీద చాలా ఉంటుంది. అందుకనే ఉన్నతమైన సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌ని ఆశించేవారు తమని యదాతథంగా ఎరిగి, అంగీకరించటం అభ్యసించాలి. మన అనుభవాల వాస్తవాన్ని, మన ప్రతిస్పందనల వాస్తవాన్ని తృణీకరించకూడదు.

అద్దం ముందు స్నానాలగదిలో మీ శరీరాన్ని మీరు గమనించండి. అది మీరు. నచ్చినా నచ్చకపోయినా. నచ్చని విషయాల్ని సైతం అంగీకరించడమే స్వీయాదరణ. మీ స్వీయత్వమూ అంతే. దాన్ని మీరు అంగీకరించాలి. అంగీకారం అంటే మారాలని, మెరుగుపడాలని, పరిణితి చెందాలన్న ఆకాంక్ష లేకపోవటం ఎంతమాత్రమూ కాదు.

మార్పుకు ప్రికండిషన్ స్వీయాదరణ మనల్ని మనం అంగీకరించినప్పుడు మన అభివృద్ధికి నిరోధాలేమీ ఉండవు.

స్వీయ ఒప్పుదలలో ఎరుకకి ప్రాధాన్యత, ఆమోదానికి కాదు. మనలో మనమే గుర్తించని విషయాలపట్ల మార్పు ఎలా సాధ్యం? సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ పెరగటానికి మన గురించిన వాస్తవాల్ని మనం తెలుసుకోవటం, అంగీకరించటం చాలా అవసరం. మీ కుటుంబం, మీ సామాజిక, ఆర్థిక స్థాయి, ప్రజ్ఞ, పాటవాలు, మీ అందం, చదువు వీటన్నిటిని అంగీకరించండి. అప్పుడే మీరు మీలో మీతో జరిపే, మీలో జరిగే యుద్ధాన్ని ఆపేయగలుగుతారు. మీ అనుభవాల్ని, అనుభూతుల్ని తృణీకరించకండి. అప్పుడే మీరు మార్పుకు సంసిద్ధులవుతారు.

ఒప్పుదల, అంగీకారం, ఆదరణ అంటే 'ఇష్టం' అని కాదు. ఎరుక, వాస్తవాల్ని అంగీకరించటం, మార్పుకు సమాయత్తం కావటం. ఎరుకతో, ఆలోచనతో ప్రవర్తనల్ని ఎన్నుకోవటం.

3. అనుచిత అపరాధభావనలనుంచి విముక్తి :

కొన్ని విషయాల్లో మనకు సమర్థత లేకపోవచ్చు. కొందరు మనని ఆమోదించవచ్చు, మరికొందరు ఆమోదించకపోవచ్చు. అయినప్పటికీ మనం దృఢమైన, అనుకూలమైన స్వీయ భావనని కలిగి ఉండాలి. అందుకు మన ప్రవర్తన గురించి మనం ఏమనుకుంటున్నామన్నది చాలా ముఖ్యం. ఆత్మనిరసన, అపరాధ భావన సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌కి చాలా ప్రతికూలం, విధ్వంసకరం కూడా.

మీ ప్రవర్తన గురించి ఎవరి ప్రమాణాలకి అనుగుణంగా మిమ్మల్ని మీరు జడ్జ్ చేసుకుంటారు? మీవా? మరెవరివన్నావా? ఏ సన్నివేశంలోనైనా మీరు ఎందుకు ఆ రకంగా ప్రవర్తించారో అర్థంచేసుకొనేందుకు ప్రయత్నిస్తారా? పరిస్థితులు, సందర్భం, మీకున్న ప్రత్యామ్నాయాలు వీటన్నిటి గురించి ఆలోచిస్తారా? మీ స్థానంలో మరొకరుంటే అతన్ని గురించి మీరేమనుకుంటారు? కేవలం ఆ సంఘటనకి పరిమితమైనంత మేరకే మీ ప్రవర్తన గురించి మీరు అనుకుంటారా? లేక మొత్తం మీద మీ గురించి తీర్పు చెప్పుకుంటారా?

ఉదాహరణకు నేను ఒక ఉపన్యాసం చెప్పాల్సివచ్చింది. వ్యవధి లేకపోవటం వల్ల, సమాచారం సేకరించటం కుదరక, ఆ మీటింగ్‌లో నేను బాగా మాట్లాడలేకపోయాను. దానివల్ల నాకు అసంతృప్తి కలుగుతుంది. అయితే అది ఆ ప్రసంగం వరకే పరిమితమా? మొత్తం మీద నేను ఉపన్యసించటానికి పనికిరానని అనుకుంటే దానర్థం ఏమిటి? ఒక

పరఘటన, దాని ప్రత్యేక పరిస్థితులు విస్మరించి నన్ను నేను పనికి మాలిన వాడిగా జమకట్టుకుంటే దాని పర్యవసానం ఏమిటి? నా సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ మీద ఈ సామాన్యీకరణ (జెనరలైజేషన్) ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది? ఆలోచించండి. పరిమితమైన విషయాల్ని అలాగే చూడాలి కానీ వ్యక్తిత్వం మీద రుద్దుకోకూడదు.

కొందరికి కొన్ని విషయాల్లో అభిరుచి, ఆసక్తి, నైపుణ్యం ఉంటాయి. మరికొన్నిట్లో ఉండవు. ఎన్నో విషయాల్లో కృషిచెయ్యాలన్న తలంపే మనకి ఉండదు. వాటిల్లో సైతం రాణించాలన్న ఆశ అవాస్తవికం. ఒక సన్నివేశంలో మీ ప్రవర్తనని మీరు నిరశించుకొని ఉంటే దాన్నుంచి మీరేమి నేర్చుకున్నారు? భవిష్యత్తులో అలాంటి సంఘటన ఎదురైనప్పుడు మీరెలా నడుచుకుంటారు? ఈ ప్రశ్నలకి మీరిచ్చే సమాధానాలు మీ సెల్ఫ్ఎస్టీమ్‌కి సంబంధించినవే.

మనం సాధారణంగా గిల్టీగా ఫీలయ్యేది ప్రమాణాల్ని అందుకోలేనప్పుడు, విలువల్ని విస్మరించినప్పుడు, ఎవరిపట్లన్నా అనుచితంగా ప్రవర్తించినప్పుడు, తప్పుచేసినప్పుడు, మన ప్రవర్తనలు సరైనవి కావు అని మనం అనుకున్నప్పుడు. అలాంటప్పుడే మనమీద మనకున్న గౌరవం సన్నగిల్లుతుంది. అపరాధభావనతో సతమతం అవ్వటం వల్ల సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ దిగజారుతుంది. జరిగిన విషయం పట్ల సరైన అవగాహన, మనం అట్లా ప్రవర్తించటానికి గల ప్రేరణలు-వీటిని అర్థంచేసుకోవటం వల్లనే, ముందు ముందు మరొకరకంగా మనం ప్రవర్తించటానికి వీలుంటుంది. ప్రతి చర్య వెనకాతలా ఒక వ్యక్తిగత సందర్భం తప్పకుండా ఉంటుంది. ప్రతి వ్యక్తీ అనుక్షణం తనని తాను, అదెంత తాత్కాలికంగానైనా గానీ, రక్షించుకోజూస్తాడు. అలాంటి ప్రవర్తనల నుంచి బయట పడాలంటే అది అవగాహన వల్లనే సాధ్యం. మనని అర్థంచేసుకోవటంతో, ఆదరించుకోవటంతో మన గురించిన వాస్తవాలు మనకి తెలిసి వస్తాయి. తత్ఫలితంగా మార్పు, మంచి ప్రవర్తన సాధ్యమవుతాయి. ఆత్మగణ్యాత పెరిగేది అలాంటి స్వీయ సంస్కరణ వల్లనే.

మన చర్యలన్నీ ఏదో ఒక స్థాయిలో మన అవసరాల్ని తీర్చటానికే. మనుగడకై మనం చేసే ప్రయత్నాలే. మనని మనం రక్షించుకొనే విధానాలే. బాధ,భయాల్ని పోగొట్టుకోటానికి, మన పోషణకి, అభివృద్ధికీ ఉద్దేశింపబడినవే. మన చర్య సరైనది కాకపోయినా, వాస్తవానికి అది మన వినాశనానికి దారితీసేదైనా, అంతరంగంలో ఎక్కడో, ఏదో ఒక రకంగా అది మనని మనం కాపాడుకొనే ప్రయత్నమే. ఆత్మహత్యకి తలపడటం సైతం భరింపశక్యం కాని బాధ నుంచి పారిపోవటమే.

అయితే అనుచిత ప్రవర్తనలు సమర్థనీయమని కాదు. ఆ వ్యక్తి అలా చెయ్యక తప్పదు అనీ కాదు. అవగాహన, కరుణల అర్థం బాధ్యతని విస్మరించటం ఎంత మాత్రమూ కాదు. అపరాధం చేసినప్పుడు మనని మనం మన్నించుకోవటం. అంటే, అలా జరగటానికి దారితీసిన ప్రత్యేక పరిస్థితుల్ని గుర్తించి, అర్థం చేసుకొని , అంగీకరించటంతోపాటు అపరాధ భావనతో తలపడి, దాన్నుంచి స్వేచ్ఛ పొందగలగటం. ఆ పని చేసింది మనమేనని అంగీకరించటం, దానికి బాధ్యత వహించటం. మన చర్యలవల్ల ఇతరులకు హానికలిగితే దాన్ని వారికి తెలియజెయ్యటం, మన ప్రవర్తన పర్యవసానాలని అర్థం చేసుకున్నామని వారికి విశదం చెయ్యటం. దాన్ని గురించేమన్నా ఇంకా చెయ్యగలిగితే అది చెయ్యటం. భవిష్యత్తులో ఆ రకంగా ఎన్నడూ ప్రవర్తించమని నిశ్చయించుకోవటం. ప్రవర్తనని మార్చుకోగలిగితేనే వ్యక్తులు తమని తాము విశ్వసించగలిగేది. ఇతరులు వారిని విశ్వసించగలిగేది.

కొన్ని నేరాలు, ఘోరమైన తప్పిదాలు స్వీయక్షమాపణలతో, సంస్కరణలతో, సమసిపోవు. అయినప్పటికీ మొత్తం మీద మన అపరాధాల్ని అర్థం చేసుకోవటం, మనల్ని మనం క్షమించుకోవటం, సరిదిద్దుకోవటం వల్ల మన నడవడి మెరుగవుతుంది. సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ పెరుగుతుంది. స్వీయనిరశన పరిస్థితిని దిగజార్చుతుంది.

4. బాల్యానుభవాలతో సమైక్యత :

పిల్లలకి తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన ఒక పట్టాన అర్థంకాదు. తమ ఉద్వేగ ప్రతిస్పందనలూ తేలిగ్గా బోధపడవు. తమ ప్రవర్తనపట్లా వారికి సరైన అవగాహన ఉండదు. ఇవన్నీ వారు క్రమంగా నేర్చుకొనే విషయాలు. వీటన్నిటికీ సరైన మన్నన, మార్గ దర్శకత్వం పిల్లలకి అవసరం. అవి లభించని పిల్లల స్వీయాభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది. అలాంటి వారు పెద్దయ్యాక సైతం తమ బాల్యానుభవాల పట్టునుంచి తేలిగ్గా బయటపడలేరు. తమ అనుభవాల పట్ల , పిల్లలుగా తమ పట్ల వారికి నిరశన భావం ఉంటుంది. అది వారి వారి ప్రవర్తనని, ఎంపికల్ని ప్రభావితం చెయ్యటంతోపాటు, మానసిక జీవితంలో సామరస్యం లేకపోవటానికి కారణమవుతుంది. మనస్సు పొరల్లో నిక్షిప్తమైన పరిష్కారం కాని బాల్యానుభవాలు వ్యక్తుల వైఖరుల్ని, మానవ సంబంధాల్ని ఎంతగానో నిర్ధారిస్తాయి. ముఖ్యంగా భార్యాభర్తల మధ్య విభేదాలు, పిల్లల పట్ల వారి ప్రవర్తనల మీద ఆయా వ్యక్తుల బాల్యానుభవాలు ప్రభావం గణనీయంగా ఉంటుందని, మనోచికిత్సకులు వెల్లడిస్తున్నారు. మానసిక చికిత్సలో భాగంగా బాల్యం పట్ల అవగాహనని, బాలబాలికలుగా తమపట్ల ఆదరణని పెంపొందించటం వల్ల, వ్యక్తిగత సంబంధాలు మెరుగవ్వటం, సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్

పెరగటం బ్రాండెన్ తన పుస్తకాల్లో ఉదాహరణలతో సహా వివరించాడు. (చికిత్సా పద్ధతుల్ని చర్చించటం ఈ పుస్తకం పరిధిలో అయ్యే పనికాదు కాబట్టి అందుకు మీరు ఈ పుస్తకం చివర ఇచ్చిన బ్రాండన్ రచనల్ని సంప్రదించండి).

మీ బాల్యం, తల్లి, తండ్రి మొదలైన విశిష్ట వ్యక్తులతో మీ సంబంధాలు, మీకు గుర్తున్న సన్నివేశాలు, సంభాషణలు గుర్తుతెచ్చుకోండి. అప్పటి మీ స్థితిలో మీరున్న పరిస్థితుల్లో అంతకుమించి మీరేం చెయ్యగలుగుతారు? మీ భావోద్వేగాల్ని, రక్షణ ప్రవర్తనల్ని ఒప్పుకోండి. మీ తల్లిదండ్రుల గురించి, అప్పటి వారి అనుచిత ప్రవర్తనల గురించి మీరు చెయ్యగలిగింది ఏముంది? బాల్యంలోని మీ పట్ల స్నేహపూరితమైన వైఖరిని అలవరచుకోండి. ఆమోదం, కరుణ అందివ్వండి. మీలో ఉపమూర్తిమత్వం (సబ్‌పర్సనాలిటీ)గా, అచేతనలో ఉండే ఆ చిన్నారిని సంపూర్ణంగా అంగీకరించండి. అప్పుడు, ఆ పరిస్థితుల్లో మరొకలా ఉండగలగటం ఎలా సాధ్యం? ఆ విషయం ఒప్పుకోండి. ఆ బిడ్డని ఆదరించండి.

కన్నవారు తృణీకరిస్తే, పొరిగింటి అబ్బాయి మిమ్మల్ని దారుణంగా వేధిస్తే మీరు చెయ్యని పనులకి మిమ్మల్ని అందరూ తప్పుపడితే వాటన్నిటికి మీరెందుకు బాధ్యత వహించాలి? మీ గురించి మీరు అప్పుడు అనుచితంగా ప్రవర్తించామని ఇప్పుడు అనుకుంటున్నారా? మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకొనే ప్రయత్నాలే అవి. అందుకు నిరశించుకోవద్దు. మీ తల్లిదండ్రుల అపరాధాలకి, పాపాలకి మిమ్మల్ని మీరు శిక్షించుకోవద్దు, ప్రాయశ్చిత్తం చేసుకోవద్దు. మీ బాల్యాన్ని యధాతధంగా అంగీకరించండి. అలాంటి ఆదరణ మీ ఆత్మగణ్యతని హెచ్చిస్తుంది. ఇదే విషయం మన పడుచుదనానికి (టీనేజ్) వర్తిస్తుంది. అంగీకరించని, అవగాహనలేని యవ్వనపు తొలిదశల్లోని ప్రవర్తనలే అనవసరమైన ప్రతిఘటనలకి, కోపానికి, అనుచితమైన ఎంపికలకి కారణం అవుతాయి. అలాంటి ప్రవర్తనలు కొనసాగటం ఆత్మగణ్యతకి ఉపకరించదు. బాల్యంతో యవ్వనంతోసఖ్యత, సమైక్యత సాధించినప్పుడే మనం సంపూర్ణ మానవులుగా ఎదగగలిగేది.

5. బాధ్యత :

మన జీవితం గురించి మనమే బాధ్యత వహించాలి. మన ఆలోచనలకి, ఉద్వేగాలకి, ప్రవర్తనలకి బాధ్యత మనదే. ఎంత మాత్రమూ మన ఆధీనంలో లేని విషయాల పట్ల మనం బాధ్యత వహించలేము.

బాధ్యత కలిగి ఉండటం అంటే మన జీవితాన్ని మన చేతుల్లోకి తీసుకోవటం ఆచరణాత్మకంగా ఉండటం. పాసివ్‌గ (ఏమీ చెయ్యకుండా) ఉండిపోవటం కాదు.

ఏ పనిచెయ్యాలో ఏది చెయ్యకూడదో నిర్ణయించుకోవటం, పరిణామాలను ఎదుర్కోవటం, మన గురించి బాధ్యత వహించటం వల్ల మన స్వీయగణ్యత వృద్ధి చెందుతుంది.

బాధ్యతాయుతంగా జీవించటం అంటే మన ఎంపికల్ని, ప్రవర్తనని నిర్ణయించుకోవటం. మనకున్న సమయాన్ని ఎలా వెచ్చించాలో, పనులు ఎలా చెయ్యాలో, ఆరోగ్యాన్ని ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలుసుకొని అందుకు తగ్గట్టుగా నడుచుకోవటం. మన జీవితంలో తారసిల్లిన వ్యక్తులతో - భార్య, పిల్లలు, స్నేహితులు, సహోద్యోగులు, అధికారులు - ప్రతి ఒక్కరితో ఎలా ప్రవర్తించాలో తెలుసుకోవటం. మన ఉనికికి, సుఖసంతోషాలకి మనదే బాధ్యత అనుకొని అలాగే ప్రవర్తించటం. మనమే మన చర్యలకి కారణమని అనుకోవటం.

మన ఆధీనంలో లేని విషయాలతో మన సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌ని ముడిపెట్టుకుంటే మనం దాన్ని నిలుపుకోలేము. మన అదుపులో ఉన్న విషయాల గురించి బాధ్యత వహించకపోతే మన ఆత్మగణ్యత నిలబడదు. మన ఆధీనంలో లేని విషయాల పట్ల, వ్యక్తుల పట్ల మనకుండే వైఖరి మనదే. వాటి బాధ్యత మనదే.

బాధ్యతారాహిత్యం నిస్సహాయతకీ, స్వీయనిమ్నతకీ దారితీస్తుంది. మన బాధ్యతలు మరొకరికి బదలాయించటం వల్ల ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడుకోలేము. నలుగురిలో మన గౌరవాన్ని కూడా కాపాడుకోలేము.

మన గురించి బాధ్యత వహిస్తేనే మనలో మార్పు సాధ్యం. కొన్ని విషయాల్లో బాధ్యతాయుతంగా ఉండటం మరికొన్ని విషయాల్ని విస్మరించటం సాధారణంగా అందరూ చేసేపనే. ఉదాహరణకు ఉద్యోగం విషయంలో ఎంతో శ్రద్ధ చూపించే ఒక వ్యక్తి కుటుంబాన్ని అలక్ష్యించవచ్చు. డబ్బు విషయంలో జాగ్రత్త కలిగి ఆరోగ్యాన్ని పట్టించుకోకపోవచ్చు. మీరు ఏ విషయాల పట్ల బాధ్యత కలిగి ఉంటున్నారు? ఆరోగ్యం, డబ్బు, భార్య, పిల్లలు, స్నేహితులు, ప్రజా సంబంధాలు, మీ శీలం, సంతోషం, స్వీయగణ్యత - వేటిని మీరు నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు? కొన్ని విషయాల్లో మీకు సమర్థత లేదనీ, ఏమిచెయ్యాలో తెలియదనీ అనుకుంటున్నారా? తెలిసిన వాటితో మొదలు పెట్టవచ్చు, తెలియనివి తెలుసుకోవచ్చు.

బాధ్యత కలిగి యుండటమంటే ఆ విషయమై శ్రద్ధ కలిగి ఉండటం, దానికోసం సమయం వెచ్చించటం, దాన్ని గురించి ఆలోచించటం, ఏదన్నా చెయ్యటం, సమస్యలు వాటంతటవే తొలగిపోతాయనీ, అభివృద్ధి దానంతటదే వస్తుందనీ ఊరికే ఉండటం బాధ్యత కలిగిన ప్రవర్తనకాదు. బాధ్యత అంటే కార్యాచరణ.

జీవితాన్ని గురించి బాధ్యత కలిగి ఉండటం అంటే ప్రయోజనకరంగా సమర్థవంతంగా (ప్రొడక్టివ్‌గా) జీవించటం. అయితే ఇక్కడ మనకున్న సామర్థ్యం ఎంత అన్నది కాదు ముఖ్యం. మనకున్న సమర్థతని - అదెంతయినా, ఎక్కువైనా, తక్కువైనా కానీ - ఉపయోగిస్తున్నామా, లేదా అన్నదే ప్రధానమైన విషయం. మనకున్న శక్తియుక్తుల్ని ప్రయోజనకరంగా జీవించటానికి ఉపయోగించుకోవటమే బాధ్యత కలిగి ఉండటం. అలా జీవించటం వల్లనే ఆత్మగణ్యత సిద్ధిస్తుంది. ఆలోచన, చర్య మనిషి ప్రవర్తన రూపాలే. ఒక విషయంపై దృష్టి నిలపటం, ఉత్తరం వ్రాయటం, ఒకరితో మాట్లాడటం, తప్పు వప్పుకోవటం, ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చెయ్యటం, ఫైలు చూడటం, మోటారు బాగు చెయ్యటం, పిల్లలతో ఆడుకోవటం - ఇవన్నీ చర్యలే .మన చర్యలు సందర్భానికి తగినవేనా అన్న స్పృహ కలిగి ఉండటమే బాధ్యత కలిగి జీవించటం. అది అభ్యసించాలంటే సందర్భానుసారంగా మనం ఏమి చెయ్యగలమో, ఏది చెయ్యటం సరైనదో ఎంచుకొని అది చెయ్యటమే. ఏమీ చెయ్యకుండానే ఏదో జరుగుతుందని ఆశిస్తూ ఊరికే ఉండిపోవటానికి కూడా బాధ్యత మనమే వహించాలి. అయితే అది పరిష్కారం కాదు. అందువల్ల సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ ఎంత మాత్రమూ పెరగదు.

మనకి ఇష్టమైన విషయాల పట్ల బాధ్యత కలిగి ఉండటం, అయిష్టమైన వాటిని విస్మరించటం సాధారణంగా అందరూ చేసేపనే. మీ ఆత్మభావనపై ఆ ఎంపికల ప్రభావం ఏమిటి? ఆలోచించండి. సమగ్ర వ్యక్తిత్వానికి, స్వీయ ప్రతిష్టకి ఏ ఎంపికలు దోహదం చేస్తాయో నిర్ణయించుకోవాల్సింది, ఆచరణకు పూనుకోవాల్సిందీ మీరే.

6. సాధికార జీవనం :

మనం చెప్పే అసత్యాల కంటే మనం జీవించే అసత్యాలే సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌ని ఎక్కువగా నాశనం చేస్తాయి. మన అనుభూతిని వక్రీకరించినప్పుడు, మన గురించి లేనిదాన్ని ఉన్నట్టుగ మభ్యపరచుకున్నప్పుడు మనం అబద్ధాల్లో బ్రతుకుతున్నట్లు లెక్క. ప్రేమించకుండా ప్రేమిస్తున్నామని చెప్పటం, భయపడినప్పుడు కోపం వచ్చిందనటం, మనమేమిటో దాని కంటే తక్కువగా మనని ప్రకటించుకోవటం, మనకు లేని జ్ఞానం ఉన్నదనుకోవటం, ఏడ్వాలనిపిస్తున్నప్పుడు నవ్వటం, మనకు ఇష్టంలేని పనులు చేస్తూ ఉండటం, అయిష్టులైన వారి సమక్షంలో ఉండటం, మనకు లేని విలువల్ని ఉన్నాయని చెప్పుకోవటం - ఇవన్నీ అసత్య ప్రవర్తనలే. మంచి ఆత్మగణ్యతకు సంబద్ధత చాలా అవసరం. మనం ఏమిటో అలా ప్రవర్తించటమే, అది వ్యక్తమవ్వటమే సంబద్ధత, అదే సాధికారంగా జీవించటం.

అసత్యంగా జీవించటమంటే నా గురించిన వాస్తవాన్ని మరుగుపరచి నన్ను నేను, ఇతరుల్ని మోసం చెయ్యటం. అంటే నేను నిజంగా ఏమిటో దాన్ని నేను అంగీకరించలేకపోవటమనేగా. నా గురించి నాకు తెలిసిన దాని కంటే ఎదుటివారిని భ్రమింపజేయటం నాకు ముఖ్యమన్నమాట. అసలుకి బదులు నకిలీగా చలామణి కావటం, నా గురించిన నిజం బయట పడుతుందేమోనని భయపడుతూ జీవించటమన్నమాట.

అబద్ధాల్లో బ్రతకటం అంటే మనల్ని మనం తృణీకరించుకోవటం, ఇతరుల తృణీకరించటానికి ఆస్కారం ఇవ్వటం. నిజాయితీ అంటే వాస్తవానికి అవాస్తవానికి గల తేడాని గౌరవించటం. అబద్ధాలతో మన్ననల్ని పొందకుండా ఉండటం. మనల్ని మనం మోసం చేసుకోకుండా ఉండటం. వాస్తవం ఎప్పుడూ సిగ్గుపడాల్సిన విషయం కాదు, తలపడాల్సిన విషయం మాత్రమే.

నిజాయితీ అంటే విచక్షణారహితంగా మన ఆలోచనల్ని, చర్యల్ని బహిర్గతం చెయ్యటం కాదు. వ్యక్తిగత విషయాల్ని నలుగురికీ చెప్పటం కాదు. దొంగలకి వజ్రాల సమాచారం ఇవ్వటం కాదు. అబద్ధాలతో కూడిన మానవ సంబంధాలు సమాజంలో మామూలు విషయమైనప్పుడు పిల్లలు అథన్‌టిక్‌గ పెరగటానికి అవకాశాలు తగ్గిపోతాయి. ఎంతో వివేకంతో మనం సాధికారంగా జీవించటాన్ని అలవరచుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఆ రకంగా జీవించటం అంటే మనని మనం గౌరవించుకోవటం. అలా జీవించే వారు మన జీవితంలో తటస్థించటం నిజంగా ఒక వరం. అలాంటివారు ఇతరులపై మంచి ప్రభావాన్ని చూపుతారు.

మీరు అలాంటి వారు కావాలనుకుంటే కేవలం ఆలోచించటం వల్ల అది సాధ్యపడదు. కార్యాచరణ, క్రమశిక్షణ అందుకు తప్పనిసరి. అవే అందుకు దోహదం చేస్తాయి.

7. ఇతరుల స్వీయ గణ్యత :

చిట్టచివరికి ఎవరి సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌కి వారే బాధ్యులు అనుకున్నాగానీ పరస్పర మానవ సంబంధాల్లో అందరూ ఇతరుల సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌పై ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపుతారు. కొందరు ఇతరుల ఆత్మగౌరవం, విశ్వాసం పెరగటానికి దోహదపడితే మరికొందరు అందుకు విరుద్ధంగా ఉంటారు. ఈ విషయాన్ని ఇంతకు ముందు కొంత వివరంగానే చర్చించాను.

మనపట్ల గౌరవ, మర్యాదలతో ప్రవర్తించే వారు మన స్వీయగణ్యతకి తోడ్పడతారని మనకి తెలుసు. అలాగే మనమూ ఇతరుల స్వీయగణ్యతకి మన ప్రవర్తనతో దోహదం చెయ్యవచ్చు. ఇతరుల స్వీయగణ్యతకి దోహదం చేసే మన ప్రవర్తనలు మన గణ్యతని కూడా హెచ్చిస్తాయి.

ఎవరు మన సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌కి దోహదం చేస్తారు? మీ పరిచితుల్ని, స్నేహితుల్ని, మీకు జీవితంలో తటస్థించిన వారందరిని గుర్తుతెచ్చుకోండి. ఎవరి సమక్షంలో, ఏ బాంధవ్యంలో మీరు అనుమతిని, ఆదరణని, గౌరవాన్ని, విలువని అనుభూతి చెందారు? ఎవరు మీ స్వీయగణ్యతకి దోహదం చేశారు?

ఈ విషయం చాలా విస్తృతమైనదయినా సంక్షిప్తంగా తెలుసుకుందాము. పరస్పర మానవ సంబంధాల్లో గౌరవం, ఆదరం ఉన్నప్పుడు, ఎదుటివారి మీద మన ఉద్దేశాల కనుగుణంగా తీర్పులు చెప్పకుండా వారి పట్ల శ్రద్ధ వహించినప్పుడు, వారు వాస్తవం తెలుసుకోవటానికి మనం సాయపడ్డప్పుడు, తమ స్థాయినుంచి ఎదిగే సమర్థత వారికున్నదని మనం విశ్వసించినప్పుడు, అలాంటి మానవపర్యావరణంలోనే మన సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ పెరుగుతుంది. మనం పరిణితి చెందుతాము. సైకోథెరపీలో క్లయింట్లు, ఇంట్లో పిల్లలు అలాంటి సుహృద్భావ వాతావరణంలోనే తమ సమస్యల్ని పరిష్కరించుకుని, జీవితాల్ని సంపన్నంగా తీర్చిదిద్దుకోగలుగుతారు.

చివరిగా

మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రజ్ఞులు జరిపిన పరిశీలనల్లో తెలిసిన విషయం ఏమిటంటే, మన గురించి మనకుండే వైఖరులు అంత తేలిగ్గా మారవు, తొలగిపోవు. ముఖ్యంగా పూర్తిగా నిర్మాణమైన (స్ట్రక్చర్డ్) వైఖరులు ఒక పట్టాన మారవు. అయితే మరీ అంత పటిష్టంగాని ధోరణులు మాత్రం తొందరగానే మారటానికి అవకాశాలు ఉన్నాయి. బాల్యంలో సెల్ఫ్ ఇమేజ్ పూర్తిగా నిర్మితమై ఉండదు; రూపొందుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి అది కొంత సరళంగా ఉంటుంది.

వయసొచ్చేదాకా వ్యక్తులు వారి మానవ సంబంధాల్ని ఎంచుకోలేరు. ఎవరికి, ఎలాంటి వారికి జన్మించామన్న దానిమీదే మన తొలి మానవ సంబంధాలు నిర్ణయమైపోతాయి. దాన్ననుసరించి మనం కన్నవారు చెప్పినట్టు వినాలి. వారి నిర్దేశాలకి, నియమాలకి అనుగుణంగా నడుచుకోవాలి. వారు మన గురించి ఇచ్చే తీర్పుల్ని ఒప్పుకోవాలి. వారు మనకు ఆపాదించే విలువని అంగీకరించాలి. వారి ఇరుగు పొరుగు ఇళ్లల్లోని పిల్లల్తో ఆడుకోవాలి. ఇవన్నీ కన్నవారి ఎంపికలేకాని బిడ్డవికాదు. అసలు ప్రత్యామ్నాయాలంటూ ఉంటేనే కదా ఎంపికలుండేది.

కన్నవారి ఎంపికల ప్రభావం బిడ్డల సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ మీద ఆ రకంగా చాలా ఉంటుంది. బిడ్డల ఎంపికలపై కూడా వారి ఆధిపత్య ప్రభావం ఉంటుంది. మంచికైనా, చెడుకైనా తల్లిదండ్రులు తప్పవేరే దిక్కుఏముంటుంది పిల్లలకి? వారి ఎంపికలు వివేకవంతమైతే, వారు బిడ్డని ప్రేమించే వారైతే బిడ్డ తన గురించి తగిన విధంగా, మంచిగా అనుకోవటానికి సరైన, బలమైన పునాదులేర్పడతాయి. అలాకాక, వారి ఎంపికలు సముచితమైనవి కానట్లయితే స్వీయ వికాసం కుంటుపడుతుంది. ఉదాహరణకు అసలు వేరే పిల్లలతో ఆడుకొనే అవకాశం ఎంతమాత్రమూ లేనిచోట , కుటుంబం నివసించాల్సివస్తే పిల్లల అభివృద్ధికి అది అవరోధమవుతుంది. సామాజిక విశ్వాసం అలాంటి వారిలో కొరవడుతుంది. కన్నవారు అతిరక్షకులై, మరీ గారాబంచేస్తే బిడ్డ ఆందోళనకి, అభద్రతకి గురికావచ్చు. తల్లిదండ్రులు తిరస్కరించే వారైతే పిల్లలు తమ గురించి తాము ప్రాధాన్యత, విలువ కలవారమని అనుకోలేకపోవచ్చు.

చుట్టూ ఉండే వ్యక్తుల్ని ఎంపిక చేసుకోలేకపోవటంలాగే, పర్యావరణాన్ని ఎంచుకోలేక పోవటమూ పిల్లలకి తీవ్రమైన నిర్బంధమే. పిల్లల పరిసరాలు కూడా కుటుంబం వల్లనే నిర్ణయమవుతాయి. దాని గురించి వారు చెయ్యగలిగేది ఏమీ ఉండదు. సంపన్నమైన, భౌతిక, మానసిక, సామాజిక పరిసరాలు పిల్లల్లో ఆత్మవికాసానికి, గణ్యతకి ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. ప్రజ్ఞాపాటవాలు కలిగిన చురుకైన ఒక అమ్మాయి ఇంట్లో వారందరూ ఆస్తులకి, నగలకి, డబ్బుకి ప్రాధాన్యత ఇచ్చే మనుషులై భావసంపదని,

విజ్ఞానాన్ని పట్టించుకోని వారైతే, పాపం ఆ పిల్ల వేసే ప్రశ్నలు, ఆమె కుతూహలం ఎవరూ పట్టించుకోక నీరుగారిపోతాయి. తన ఆలోచనని, అన్వేషణని అర్థంచేసుకొనే మరొక కుటుంబంలోకి ఆ అమ్మాయి వెళ్లలేదు కదా! త్రాగుబోతులు, నేరస్తులు ఉండే కాలనీల్లో, మురికివాడల్లో ఎలాంటి పెద్దలు, సమ వయస్కులు పిల్లలకి లభిస్తారు? తమ ప్రతిభాపాటవాలను పట్టించుకోని మానవ పరిసరాల్లోని పిల్లలకు అనువైన ఎంపికలు ఎవరు చేస్తారు? నిజానికి ఆ విషయంలో వారెంత నిస్సహాయులు! ఇంతక్రితమూ ఈ విషయాల్ని అనుకున్నాము, బాల్యానుభవాలు, తల్లిదండ్రులే పిల్లల భావి స్వీయభావనపై బృహత్తర ప్రభావం అని. అమెరికాలో జరిగిన పరిశోధనలని బట్టి ఎంపిక సూత్రం విషయంలో మనం తెలుసుకోవాల్సింది మరొకటుంది. ఎంపికల్లో ఎన్నో పరిమితులున్నా కానీ, ఎక్కువమంది తమ గురించి తాము కొద్దిగాకానీ, మితంగాగాని (లో ఆర్ మోడరేట్) విలువైన వారిమనే భావిస్తారు. మనుషులకి తమ గురించి ఉచితంగా భావించటం ఒక తప్పనిసరి అవసరం. పరిహారాలు, కారణాలు వెదకటంలాంటి రక్షణ తంత్రాలు, మానసికమైన ఎంపికలు, వ్యూహాలు ఇవన్నీ చేతనంగానో, అచేతనంగానో మనం మనపట్ల అనుకూల వైఖరులు ఏర్పరచుకోటానికి, కొనసాగటానికి, వాటిని పెంపొందించుకోవటానికి దోహదం చేస్తాయి.

ప్రతి మనిషి తన గురించిన తన అనుకూల భావాల్ని వీలైనంతగా పెంచుకొనేందుకు, ప్రతికూల భావాల్ని వీలైనంతగా తగ్గించుకొనేందుకు నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటాడన్నది ఒక జీవిత సత్యం.

ఆరోగ్యవంతము, అనుకూలము అయిన స్వీయరూపలక్షణాలు:

స్వీయభావన మీద, గణ్యత మీద విస్తృతమైన సమాచారం ఈనాడు మనకు లభిస్తోంది. పునరుక్తి అయినప్పటికీ దాని సారాంశం. ఒక వ్యక్తి మానసిక ఆరోగ్యం తన గురించి తనకున్న భావోద్వేగ స్వభావం మీద ఎంతగానో ఆధారపడి ఉంటుంది. తన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని గురించిన ఆరోగ్యకరమైన ధోరణి ఎలాగైతే అవసరమో తన గురించి అనుకూలంగా భావించటమూ అలాగే అవసరం. దృఢమైన స్వీయాదరణ, వైఖరులున్న మనుషుల ప్రవర్తన తమ గురించి అనుచిత, నిమ్నతా భావనలు కల వారికీ పూర్తిగా వ్యతిరేకంగా ఉంటుంది. అయితే సముచితమైన స్వీయభావన, గణ్యత కలవారందరి ప్రవర్తనలు ఒకేలా ఉండకపోచ్చు. అలాంటి వారిలో తేడాలుండవచ్చు, వేరు వేరు సన్నివేశాల్లో వారి వారి ప్రవర్తనల్లో తేడాలు ఉండవచ్చు, మొత్తం మీద ఆరోగ్యభరితమైన సెల్ఫ్ ఇమేజ్ ఉన్నవారు ఈ క్రింది విధంగా ఉంటారని డాన్.ఇ. హమాచెక్, ఎన్‌కౌంటర్ విత్‌ది సెల్ఫ్ ✪ అనే పుస్తకంలో వర్ణించాడు. ఆ పుస్తకమే ఈ రచనకి ప్రేరణ, మూలాధారం. కొద్దిగా పాతదే అయినా అది ఒక క్లాసిక్.

1. స్వీయ సుస్వరూపం ఉన్నవారు కొన్ని నిర్దిష్టమైన విలువల్ని, సూత్రాల్ని గట్టిగా నమ్ముతారు. ఇతరుల అభిప్రాయం వ్యతిరేకమైనా వాటిని సమర్థించుకుంటారు.

✪ న్యూయార్క్ : *హోల్ట్, రైన్‌హార్ట్ 1978*

అయితే అవసరమైనప్పుడు, అంటే క్రొత్త అనుభవాల దృష్ట్యా సాక్ష్యాల దృష్ట్యా వాటిని మార్చుకోవటానికి వెనుకాడరు. ఆ రకమైన భద్రతా భావం వారికి ఉంటుంది. భద్రత లేని వాళ్లు అలా అభిప్రాయాల్ని మార్చుకొనేందుకు అది తమ బలహీనతగా, సమర్థత కొరవడటంగా ఇతరులు భావిస్తారేనని వెనుకంజ వేస్తారు.

2. సముచిత స్వీయభావన ఉన్న వ్యక్తి తన న్యాయమైన నిర్ణయాలకి అనుగుణంగా, అపరాధభావనల్లేకుండా, ఇతరులు ఒప్పుకోకపోయినా అందుకు విచారించకుండా నడుచుకుంటాడు. ఒక వేళ తప్పు చేశాననుకున్నా దాన్ని సరిదిద్దుకుంటాడేగానీ అపరాధభావనలో మునిగిపోడు. పొరపాటు చేశాను, సరిదిద్దుకోవాలి అనుకుంటాడే తప్ప పొరపాటు చేశాను నేనెంతో చెడ్డవాణ్ణి అనుకోడు. ఖేదించడు.

3. జరగబోయే దాన్ని గురించి ఆందోళన చెందటం, జరుగుతున్న దాని గురించి క్రిందా మీదా అవ్వటం, జరిగిపోయిన వాటి గురించి విచారించటమూ స్వీయసమగ్రత కలవారు చెయ్యరు. జీవితం చక్కగా ఒక తీయని పాటలా సాగిపోతుంటే అందరూ హాయిగానే ఉంటారు. అన్నీ ఎదురుతిరిగినప్పుడు నవ్వుతూ సమర్థించుకు రావటంలోనే ఒక వ్యక్తి పరిణితి, ఔన్నత్యం తెలిసేది.

4. ఆత్మగణ్యత ఉన్నవారికి సమస్యల్ని పరిష్కరించుకోగలమన్న విశ్వాసం ఉంటుంది. ఓటమి ఎదురైనా, నష్టపోయినా నేను పరాజితుణ్ణి అని అనుకోరు. ఇంకా కష్టపడాలి అని మాత్రమే అనుకుంటారు.

5. ఒక వ్యక్తి (పర్సన్) గా నేను ఇతరులతో సమానం అని సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ ఉన్నవారు అనుకుంటారేకానీ తాము ఎక్కువనీ, తక్కువనీ అనుకోరు. ఈ సమభావనకి వ్యక్తుల లక్షణాల్లో ఉండే తేడాలతో, కుటుంబస్థాయితో, ఇతరుల వైఖరులతో ఏమీ సంబంధం ఉండదు. తమ కంటే నైపుణ్యం ఉన్నవారిలో ఆ ప్రత్యేకతని గుర్తిస్తారు. అయినా తమని తక్కువ అని అనుకోరు, వారిని ఎక్కువ అనీ అనుకోరు. ఇది ప్రాథమిక విలువలకి సంబంధించిన విషయం. వ్యక్తిగా ఒకరి స్థాయిని వారి కౌశల్యాలు పెంచనూలేవు, తగ్గించనూలేవు.

6. తన గురించి ఇతరులకు ఆసక్తి ఉంటుందని, తనని ఇతరుల మన్నిస్తారనీ అనుకుంటారు. తనేవరితో అయితే కలసి మెలసి తిరుగుతారో వారి విషయంలో కనీసంగానైనా ఈ భావన ఉంటుంది. ఇతరులతో ఉన్నప్పుడు స్వీయ ఆక్రమిత చేతన (సెల్ఫ్ కాన్షియస్‌నెస్) వల్ల వారు స్తంభించిపోరు.

7. పొగడ్తని అబద్ధపు నమ్రతతో కాక హుందాగా స్వీకరిస్తారు. ఇతరులని అభినందించేందుకు ఇబ్బంది పడరు.

8. సముచిత స్వీయభావన ఉన్నవారు తమ మీద ఎవ్వరైనా సరే అధికారం చెలాయించటాన్ని, తమని డామినేట్ చెయ్యటాన్ని నిరోధిస్తారు. ముఖ్యంగా

తోటివారి విషయంలో ఇది నిజం. "నేనూ నీలాగే. నువ్వెందుకు నన్ను శాసించాలని చూస్తావు" అన్న ధోరణి అది.

9. అందరికిలాగే తమకీ ఎన్నో ఉద్వేగాలు, అవసరాలు ఉన్నాయని అంగీకరించటానికి, అది వ్యక్తపరచటానికి సందేహించరు. కోపతాపాలు, ప్రేమ, దిగులు, సంతోషం, తిరస్కారం, ఆదరణ ఇవన్నీ వారు ఒప్పుకొనేవే. అయితే దానర్థం వారి భావోద్వేగాలన్నీ చర్యలకి దారితీస్తాయని కాదు.

10. సరైన స్వీయ రూపం కలవారు ఎన్నో విషయాల్ని మనసారా ఆస్వాదిస్తారు. ఆనందిస్తారు. పని, ఆట, స్వీయ వ్యక్తీకరణ, పరిచయాలు, సహచర్యం, స్నేహం, నూతనత్వం.... వీటన్నిటితో పాటు ఊరికే ఏమీ చెయ్యకుండా ఉండటాన్ని కూడా. జీవించటం ఒక కళైతే అందులో వారు నిష్ణాతులు. పనికి ఆటకి, శ్రమకి విరామానికి, శరీరానికి మనస్సుకి, విద్యకి వినోదానికి మధ్య వారికి తేడా కనిపించదు. వారు ఏది చేసినా చక్కగా చేస్తారు. వారు చేసేదిపనా, ఆటా అనేది ఇతరులు నిర్ణయించుకోవాల్సిందే. వారికి ఈ రెండింటిలోనూ తేడా ఉండదు.

11. స్వీయ భావనా సంపన్నులు ఇతరుల అవసరాల పట్ల,సమాజంలోని ఆచారాలపట్ల సునిశితంగా ఉంటారు. ఏది ఎలాగున్నా తాము మాత్రం సిద్ధి పొందాలని అనుకోరు. ఇతరుల్ని తమ కోసం ఉపయోగించుకోరు.

12. వారు చురుగ్గా, శక్తిమంతంగా, విశ్రాంతిగా, హుందాగా సైతం ఉంటారు.

ఇక్కడ ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని మనం గుర్తుపెట్టుకోవటం అవసరం. ఇవన్నీ ఏవో కొందరు అదృష్టవంతులు నడవగలిగే దారులు, సాధించే లక్ష్యాలు చేరగలిగే సుదూర గమ్యాలు కావు. తనని తాను మెరుగుపరచుకోవాలనుకొనే ప్రతీ వ్యక్తికీ ఇవి అందుబాటులో ఉండే గమ్యాలే. పెర్‌ఫెక్షన్ (దోషరాహిత్య పరిపూర్ణత) ని ఆశించే వారి కంటే తాము అభివృద్ధి చెందాలని ఆకాంక్షించేవారికి ఇది సులభ సాధ్యం. అలాంటి వారికే జీవితంలో హాయి, సుఖసంతోషాలు అందుబాటులోకి వస్తాయి.

సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ గురించి మరికొంత సమాచారం కోసం చదవదగ్గ మరికొన్ని పుస్తకాలు:

Branden .N.(1983). Honoring the self. New York: Bantam Books

Branden.N. (1970). Breaking free. New yorkBantam Books.

Branden N(1971) The Psychology of self esteem NewYork Bantam Books

Branden, N.(1983). If you could hear what I cannot say.
New york: Bantam books

Seligman, M.E.P(1991). Learned optimism. New York, Borzoi Books.

Mc. Kay, M,& Patric, F.(1988) Self-esteem. New york St.Martins Press.